ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায়।

সিদ্ধতন্ত্র।

মঙ্গলাচরণ।

ধর্ম্ম, অর্থ কাম, মোক্ষ এই চারিটী যাহা. র
.. র পদ ত্যুলোক যাহার ককুদ, মুক্তি যাহার
.াঙ্গুলপদ্ধতি, শান্তি ও দয়া যাহার দুই দৃষ্টিরেখা,
সেই দেবাদিদেব মহাদেবের বাহন মহাবৃষ
স্বকীয় সাক্ষাৎ অমৃতস্বরূপ পুরীষপ্রদান পূর্ব্বক
ত্রিলোকের অসীম সমৃদ্ধি সম্পাদন করুন। ভক্ত-
গণ সুখী ও স্বচ্ছন্দ হউন, রাজা প্রজা উভয়ের
মঙ্গল হউক, পাঠক ও শ্রাবক সকলের শান্তি
হউক, সত্যের ও ধর্ম্মের জয় হউক। ও সি
.দ্ধিঃ ওঁ।

একদা কৈ. .স.শখরে .দেবাদিদেব মহা
উপ.বিষ্ট অ. .ছন, এ.ন সময়ে দেবী পা
কৃতাঞ্জলিপু.ে নি.বেদন করিলেন .হ

মনুষ্য কিরূপে যক্ষ, ভুজঙ্গ, কিন্নর, ‍‍মথ এ‍ নায়িকাসকলে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে? বি রূপে পাপিষ্ঠ মানবগণ নিদারুণ পাপরাশি হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিয়া সমুদায় অভিলষিত সিদ্ধি ধর্ম্মার্থকামমোক্ষ এবং অনিমা লঘিমাদি অ সিদ্ধি লাভ করিতে সমর্থ হয়? কিরূপে মন মৃত্যুকে জয় করিয়া অজরামরবৎ হইয়া নির্ব্বি সুখ অনুভব করিয়া থাকে? মনুষ্য কিরূপে বাক্- সিদ্ধ, কিরূপে ইচ্ছানুসারে এক স্থান হইতে স্থানান্তর গমনাগমনে সমর্থ, কিরূপে বহুদূর স্থিত বস্তু অনায়াসে দর্শন ও শ্রবণ; কিরূপ অন্তর্দ্ধান ও শূন্যপথে বিচরণ করিতে পারে, তৎ- সমস্ত বিস্তারিতরূপে আমাকে উপদেশ করুন।

মহাদেব কহিলেন, দেবি! কলিকালে মনুষ্য- গণ অত্যন্ত অস্থিরচিত্ত ও অবিবেকী; ধৈর্য্যাব- লম্বনপূর্ব্বক কোন কার্য্যের অনুষ্ঠান করা তাহা দের পক্ষে একান্তই কষ্টদায়ক। সুতরাং সমস্ত বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করা অত্যন্ত দুরূহ। যাহউক, ভগবান্ নারায়ণ দেবর্ষি নারদকে যে দুর্লভ সিদ্ধতন্ত্রের উপদেশ দিয়াছিলেন

তাহা এক্ষণে তোমার নিকট বর্ণন করিতেছি, অবহিত হইয়া শ্রবণ কর।

একমাত্র যোগ ও মন্ত্রসিদ্ধ না হইলে কোন বিষয়েই সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায় না; তজ্জন্য অগ্রে যোগবিধি বর্ণন করিতেছি। যোগের ফল প্রত্যক্ষ এবং মন্ত্রের ফল অপ্রত্যক্ষ। যোগাভ্যাসের প্রথমে নাড়ীতত্ত্ব অবগত হওয়া উচিত, নাড়ীতত্ত্ব জ্ঞাত না হইলে প্রাণায়াম, কুম্ভক, রেচক ও পূরকাদি সাধনের বিঘ্ন ঘটে। এইজন্য সর্ব্বাগ্রে নাড়ীতত্ত্ব লিখিত হইতেছে।

নাড়ীতত্ত্ব।

মানবদেহে প্রধানতঃ সার্দ্ধলক্ষত্রয় নাড়ী আছে, তন্মধ্যে চতুর্দ্দশটী প্রধান। যথা;— ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, গান্ধারী, হস্তজিহ্বা কুহু, সরস্বতী, পূষা, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, বারুণী অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী। ইহাদের মধ্যে আবার ইড়া পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিনটী প্রধান এবং এই তিনটীর মধ্যে সুষুম্না সর্ব্বপ্রধান। এই নাড়ী যোগিগণের অতিশয় প্রিয়। অন্যান্য নাড়ী সকল এই সুষুম্নাকে আশ্রয় করিয়া মানবদেহে

অধোমুখে অবস্থিত রহিয়াছে। পদ্মসূত্রের ন্যায় উহারা অতিশয় সূক্ষ্ম। ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই নাড়ীত্রয় চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপে মানব-দেহের মেরুদণ্ডকে আশ্রয় করিয়া আছে। উক্ত নাড়ীত্রয়ের মধ্যভাগে চিত্রানামে একটী নাড়ী আছে; উহা যোগিগণের অত্যন্ত প্রিয়। ঐ নাড়ীর অভ্যন্তরে অতিসূক্ষ্ম একটী রন্ধ্র আছে; উহাকে ব্রহ্মরন্ধ্র কহে। চিত্রানাড়ী অতিশয় নির্ম্মল, বিবিধ বর্ণে চিত্রিত, উজ্জ্বল ও সুষুম্নার মধ্যচারিণী। এই নাড়ীই মানবদেহের প্রধান কারণ। এই সুষুম্না নাড়ীর মধ্যবর্ত্তিনী চিত্রানাড়ীকে যোগিগণ অমৃতানন্দদায়ক দিব্য পথ বলিয়া উল্লেখ করেন। ঐ নাড়ীর ধ্যানমাত্রে পাপরাশি বিনষ্ট হইয়া থাকে। গুহ্যদেশ হইতে দুই অঙ্গুলি ঊর্দ্ধে, লিঙ্গমূল হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্ন-ভাগ, চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত মূলাধার পদ্ম অবস্থিত আছে। ইহাকেই আধা পদ্ম কহে। উক্ত আধারপদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে সুশোভন কন্দ-স্থান ত্রিকোণাকারে বিরাজমান হইতেছে। এই কর্ম্মমার্গের অন্যতর নাম যোনিচক্র। যোনি-

চক্রের মধ্যভাগে বিদ্যুল্লতাকার পরম দেবতা কুণ্ডলিনীশক্তি সর্পাকারে সার্দ্ধ ত্রিকুঞ্চিত বলয়ের ন্যায় অর্থাৎ শঙ্খাবর্ত্তনরূপে কুটিল ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারস্বরূপ সুষুম্না নাড়ীর দ্বারদেশ আচ্ছাদন করিয়া অধিষ্ঠিত আছেন। সুষুম্নার বামভাগে যে নাড়ী আছে, তাহাকে ইড়া নাড়ী কহে। উহা সুষুম্নাকে চক্রাকারে বেষ্টন করিয়া দক্ষিণ নাসাপুটে গমন করিয়াছে। সুষুম্নার দক্ষিণস্থিত পিঙ্গলা নাম্নী নাড়ী সুষুম্নাকে বেষ্টন করিয়া বাম নাসাপুটে গমন করিয়াছে। প্রত্যেক চক্রের ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয় ধনুরাকারে বেষ্টন করত মূলাধার হইতে আজ্ঞাচক্রের নিম্নে ভ্রূচক্রের সন্নিহিত নাসারন্ধ্র পর্য্যন্ত প্রবেশ করিয়া সুষুম্নার সহিত সম্মিলিত হইয়াছে। এই নাড়ী আজ্ঞাচক্র ভিন্ন অপর পাঁচটী চক্রকে বেষ্টন করিয়া রহিয়াছে। ইড়া বা পিঙ্গলার ম[illegible] সুষুম্না নাম্নী যে নাড়ী আছে, উহাতে ছয় গ্রন্থি মূলাধারাদি ষটচক্র গ্রথিত আছে। সামান্য দৃষ্টিতে এই সমস্ত অবলোকন করা যায় না। যোগিগণ যোগবলে অনায়াসেই দিব্যচক্ষুতে

দর্শন করিয়া থাকেন। এই স্থষুম্না না ীর দে. পঞ্চস্থান উল্লিখিত হইল, তাহার বহুবিধ নাম আছে। স্থানান্তরে উহাদিগের নাম উনেখ করা যাইবে। এতদ্ব্যতীত অন্যান্য যে সকল নাড়ী মূলাধার পদ্ম হইতে উৎপন্ন হইয়াছে, তাহারা সমস্ত শরীরে এক এক অঙ্গ পর্য্যন্ত গিয়া নিবৃত্ত হইয়া সেং অঙ্গের কার্য্য করিতেছে। জিহ্বা, শিশ্ন, চক্ষু, কর্ণ, পদাঙ্গুলি, কুক্ষি, কক্ষ, বৃষণ, হস্তাঙ্গুষ্ঠ, প্রভৃতি স্থানে গমন করিয়া ছ। এ সকল নাড়ীর শাখাপ্রশাখা হইতে সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী উৎপন্ন হইয়াছে।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! নাড়ীতত্ত্ব বর্ণন করিলাম, অতঃপর বায়ু সকলের নাম বলি- তেছি, শ্রবণ কর। প্রাণ, আপন সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়, এই দী বায়। হৃদয়ে প্রাণ, গুদমণ্ডলে অপান, ত সমান, কণ্ঠমধ্যে উদান ও সর্ব্বশরীরে ব্যান বায়ু প্রবাহিত আছে। এই পাঁচটী বায়ুই প্রধান ও বিখ্যাত। নাগাদ অপর পাঁচটী বায়ুর স্থান নির্দ্দেশ করিতেছি। যথা—উদ্গারে

নাগ চক্ষুরুন্মীলনে কূর্ম্ম, ক্ষুৎকারে (১) কৃকর জৃম্ভনে (২) দেবদত্ত এবং সর্ব্বশরীরে ধনঞ্জয় বায়ু বিদ্যমান আছে। ইহাদের মধ্যে ধনঞ্জয় বায়ু সর্ব্বব্যাপী, মনুষ্যের মৃত্যু হইলেও ধনঞ্জয় বায়ু দেহ পরিত্যাগ করে না। মনুষ্যের জীবনস্বরূপ এই সমস্ত বায়ু নাড়ী সকলে নিরন্তর পরিভ্রমণ করিতেছে। এই আমি তোমার নিকট বায়ুর বিষয় কীর্ত্তন করিলাম, অতঃপর অপর কোন্ বিষয় শুনিবার ইচ্ছা থাকে, বল।

পার্ব্বতী কহিলেন, হে দেব! পুনরায় বিশদ-রূপে বায়ুর বিষয়ই কীর্ত্তন করুন। কারণ কোন্ সময়ে কোন্ নাড়ীতে কোন্ বায়ু প্রবাহিত হইতেছে, জানিতে না পারিলে যোগাভিলাষী ব্যক্তি কিরূপে সিদ্ধি লাভ করিতে পারে।

মহাদেব বলিলেন, হে দেবি! যে বায়ু নাসা রন্ধ্রের দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া নাভিগ্রন্থি পর্য্যন্ত গমনাগমন করে, তাহাকে প্রাণবায়ু কহে। ... স্থান হইতে নাভিগ্রন্থি পর্য্যন্ত যে বায়ু অধোভাগে

---

১ ক্ষুৎকার—হাঁচি। ২ জৃম্ভন—হাইতোলা।

গমনাগমন করে, তাহাকে অপানবায়ু ব'লে। যখন নাসারন্ধ্রের দ্বারা প্রাণবায়ু আকৃষ্ট হইয়া নাভিমণ্ডল স্ফীত করিতে থাকে; তখন অপানবায়ুও যোনীদেশ হইতে আকৃষ্ট হইয়া নাভিমণ্ডলের অধোভাগ স্ফীত করিতে থাকে। ঐরূপে নাসারন্ধ্র ও যোনীস্থান উভয় দিক্ হইতে প্রাণ ও অপান এই দুই বায়ুই পূরককালে নাভিগ্রন্থিতে আকৃষ্ট হয়। এবং রেচককালে দুই বায়ু দুই দিকে গমন করে। অপান প্রাণ-বায়ুকে আকর্ষণ করে এবং প্রাণ অপানকে আকর্ষণ করে। যেমন শ্যেনপক্ষী রজ্জুবদ্ধ থাকিলে উড্ডীন হইলেও পুনর্ব্বার প্রত্যাগমন করে, তদ্রূপ প্রাণবায়ুও নাসারন্ধ্র দ্বারা নির্গত হইয়াও অপান কর্ত্তৃক আকৃষ্ট হইয়া পুনর্ব্বার দেহমধ্যে প্রকাশ করে। এই দুই বায়ুর বিবম্বাদে . নাসা ও যোনীস্থানের অভিমুখে বিপরীত-গমনে জীবন রক্ষা হয়। যখন ঐ দুই বায়ু নাভিগ্রন্থি ভেদপূর্ব্বক একত্র মিলিত হইয়া গমন করে, তখন তাহারা এই দেহ পরিত্যাগ করে। মৃত্যুকালে ইহাকেই নাভিশ্বাস কহে। এই

উভয় বায়ুর মধ্যবর্ত্তী নাভিমণ্ডলস্থিত বায়ুকে সমানবায়ু কহে।

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান এই পাঁচটী প্রধান বায়ু। এবং নাগ, কূর্ম্ম কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটী উপবায়ু।

তন্মধ্যে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়াবিশিষ্ট প্রাণবায়ুই প্রধান। স্থানভেদে এই প্রাণবায়ুরই দশবিধ নাম উল্লেখ আছে। দেহস্থ কুণ্ডলিনী নামী শক্তি হইতে সেই প্রাণবায়ু সম্ভূত হইয়াছে। সেই কুণ্ডলিনী শক্তিকে বায়ু এবং অগ্নির সূক্ষ্মাংশ তড়িন্ময় পদার্থ বলিয়া থাকে। সেই শক্তি মেরুদণ্ডের মধ্যে থাকিয়া জ্ঞান, ইচ্ছা, ক্রিয়া, এই তিন রূপে বিভক্ত হইয়া, কি বাহ্যেন্দ্রিয়ের কার্য্য, কি আন্তরিক যন্ত্রকার্য্য, দেহস্থ সমস্ত কার্য্য প্রবর্ত্তিত করিয়া থাকে। অসংখ্য শূন্য অথবা বায়ুবাহিনী ধমনী মেরুদণ্ডে সংলগ্ন হইয়া বিরাজ করিতেছে। তন্মধ্যে জ্ঞানশক্তিবাহিনী, ইচ্ছাশক্তিবাহিনী এবং ক্রিয়াশক্তিবাহিনী, এই তিন নাড়ী প্রধান বলিয়া পরিগণিত। সেই সকল ধমনীপথে তড়িন্ময় সূক্ষ্ম বায়ু সংস্কারে জ্ঞান,

ইচ্ছা ও ক্রিয়াশক্তি দেহে এবং দেহস্থ যন্ত্রে সংযোজিত হয়। *

যোগি ব্যক্তি ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই নাড়ী তিনটীর দ্বারা শরীরাভ্যন্তরে বায়ু সঞ্চার অনুভব করিয়া থাকেন। ইড়া নাড়ী বামদিকে এবং পিঙ্গলানাড়ী দক্ষিণদিকে অবস্থিত। বামনাসাপুটস্থিত ইড়ানাড়ীতে চন্দ্র এবং দক্ষিণনাসাপুটস্থিত পিঙ্গলানাড়ীতে সূর্য্য অবস্থিতি করিতেছেন। ব্রহ্মরন্ধ্রগামিনী সুষুম্না নাম্নী নাড়ী শিবরূপে মেরুদণ্ডের অভ্যন্তরে বিরাজিত আছে। শম্ভু (শিব) হংসরূপী। শ্বাসপতনসময়ে হংকার ও শ্বাস-

---

* ডাক্তার ডড্ সাহেব স্বীয় তাড়িততত্ত্বগ্রন্থে, শরীরে শোণিত সঞ্চালিত হওনের হেতু সম্বন্ধে এইরূপ বলিয়াছেন, যে, মেরুদণ্ড হইতে হৃদয়ের উপরিভাগ পর্য্যন্ত যে এ .টী শিরা সংযুক্ত হইয়াছে, তাহা ছেদন মাত্রেই রক্তের সঞ্চালন এককালে রহিত হয়। ইহাতেই তিনি অনুমান করেন যে, ঐ শিরা দ্বারাই হৃদয়ে রক্ত-সঞ্চালিনী-শক্তি সংযোজিত হয়। তত্ত্ববিৎ ডাক্তার কুম্ব সাহেব বলেন যে, মেরুদণ্ডের উভয় পার্শ্বে জ্ঞান-শক্তি-বাহিনী ও ক্রিয়া-শক্তি বাহিনী যে শিরা আছে, তিনি তাহা ছেদনপূর্ব্বক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন। এই সমস্ত বিবেচনা করিলে বোধ হয় যে, সেই মেরুদণ্ডাশ্রিত সকল ধমনার মধ্যগতা যে সকল বায়বী-শক্তি আছে ও তাহার শ্বাসপ্রশ্বাসাদি যে সকল বাহ্যক্রিয়া দৃষ্ট হয়, তাহাই আর্য্যগণের দ্বারা দেহস্থিত বায়ু বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে।

গ্রহণকালে সকার উচ্চারিত হইয়া থাকে। হং শিবরূপী ও সং শক্তিরূপী।

চন্দ্র শক্তিরূপে অবস্থিত হইয়া, বাম (ইড়া) নাড়ীতে বহিতেছে এবং সূর্য্য শম্ভুরূপে দক্ষিণ (পিঙ্গলা) নাড়ীতে প্রবাহিত হইতেছে।

ইড়া নাড়ীকে গঙ্গা, পিঙ্গলাকে যমুনা এবং ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যস্থিত সুষুম্নাকে সরস্বতী কহে। এই দেহাভ্যন্তরে গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতী এই ত্রিবেণীরূপ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ী যে স্থলে মিলিত হইয়াছে, সেই সঙ্গমস্থলকে তীর্থরাজ প্রয়াগ কহে। গুহ্যদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থ চক্রের নাম মূলাধার পদ্ম। এই মূলাধারের মধ্যভাগে কন্দমূল নামে একস্থান আছে, ঐ স্থান হইতে অন্যান্য নাড়ীর সহিত, ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিনটী প্রধান নাড়ী অদ্ভুত হইয়া, শরীরের পৃথক্ পৃথক্ স্থানে পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে। এই নাড়ীত্রয়ের উদ্ভবস্থানকে ত্রিবেণীসঙ্গমস্থল প্রয়াগতীর্থ কহে।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! নাড়ীতত্ত্ব ও বায়ুস্থান নির্দ্দেশ করিলাম। অতঃপর যোগসাধন

প্রণালী বলিতেছি, শ্রবণ কর। যোগাভিলাষী ব্যক্তি প্রথমে বদ্ধ পদ্মাসন হইয়া উপবেশন করিবে। পরে উড্ডীয়ানবন্ধ * আরম্ভ করিবে। শরীর সংশোধনের জন্য পূরক কুম্ভক ও রেচক এই ত্রিবিধ উপায়ে প্রাণায়াম করিতে হয়। যোগিগণের ইহা জ্ঞাত হওয়া সর্ব্বতোভাবে বিধেয়। ইড়াতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক ও পিঙ্গলাতে রেচক এবং ইহার বিপরীত অর্থাৎ পিঙ্গলাতে পূরক, সুষুম্নাতে কুম্ভক এবং ইড়াতে রেচক হয়। পূরক দ্বারা শরীরের পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে এবং পিত্ত, কফ, ও শ্লেষ্মা এই তিনটী সমভাবে থাকে। কুম্ভক দ্বারা উদরের মধ্যে শ্বাস স্তম্ভিত করিবে। ইহা দ্বারা মনুষ্যের জীবন রক্ষা ও বৃদ্ধি হয়। রেচক দ্বারা শরীরস্থ

---

* বাম উরুর উপর দক্ষিণ পদ এবং দক্ষিণ উরুর উপর বামপদ রাখিয়া উপবেশন করাকে পদ্মাসন বলে। ঐরূপ পৃষ্ঠদেশ দিয়া উভয় হস্ত দ্বারা বিপরীত দিকে দুই পদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। অর্থাৎ দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বামপদের অঙ্গুষ্ঠ ও বাম হস্ত দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। এই প্রকার উপবেশনকে বদ্ধপদ্মাসন কহে। এই প্রকার করিয়া পশ্চি[illegible] উর্দ্ধে মস্তক করিয়া গ্রীবা ও বক্ষঃস্থল আয়ত করিয়া উপবিষ্ট হইলে উড্ডীয়ান বন্ধ হয়।

পাপ সমস্ত বিনষ্ট হয়। অর্থাৎ পূরক দ্বারা বহিঃস্থ বিশুদ্ধ বায়ু দেহাভ্যন্তরে লইয়া কুম্ভক দ্বারা দেহস্থ দূষিত বাষ্পাদিকে আকর্ষণপূর্ব্বক রেচক দ্বারা বহির্গত করিবে, তাহা হইলেই দেহ বিশুদ্ধ ও পাপবিহীন হয়। অবশেষে প্রাণায়াম সমাপ্ত হইলে, পদ্মাসন পরিত্যাগপূর্ব্বক ক্ষণকাল বীরাসনে অবস্থিতি করিবে।

যোগাভ্যাসের প্রথম সময়ে এককালে অধিক সংখ্যায় প্রাণায়াম করা নিষেধ। সাধ্যানুসারে ক্রমশঃ অনায়াসগ্রাহ্য বায়ু গ্রহণ করিয়া কুম্ভক করিবে। অর্থাৎ চারিবার ওংকার জপ করিতে যে সময় লাগিয়া থাকে, সেই সময়ের মধ্যে পূরক ষোলবার ওংকার জপে যে সময় লাগে, সেই সময় মধ্যে কুম্ভক এবং আটবার ওংকার জপ করিতে যে সময়ের আবশ্যক, তন্মধ্যে রেচক করিবে। এইপ্রকারে প্রাণায়াম সংখ্যা ক্রমশঃ বৃদ্ধি করা উচিত। এককালে চারিশত ওংকার জপ করিয়া পূরক, ষোলশত ওংকার জপে কুম্ভক এবং আটশত ওংকার জপ দ্বারা রেচক করিবে না। কারণ এইপ্রকারে পীড়াদি ঘটিবার সম্ভাবনা। প্রথমতঃ

দক্ষিণ নাসাপথ দ্বারা বায়ুগ্রহণ করিয়া পূরক এবং বামনাসাপথ দ্বারা বায়ু পরিত্যাগ করিয়া রেচক করিবে। পরে উহার বিপরীতে অর্থাৎ বাম নাসাপথে পূরক এবং দক্ষিণ নাসাপথে রেচক করিবে। এইপ্রকার অনুলোম বিলোমক্রম অবলম্বনে প্রাণায়াম সাধন করিতে হয়। ইহাতে সিদ্ধি লাভ করিলে যোগী ব্যক্তি যতদিন পৃথিবীতে চন্দ্রতারাদির অস্তিত্ব থাকিবে, ততদিন পর্য্যন্ত অনন্যসাধারণভাবে জীবিত থাকিবে।

যে অঙ্গে যে নাড়ীতে যে সময়ে শ্বাসবহন হইবে, তখন সেই অঙ্গের সেই নাড়ী রোধ করিবে। যিনি পুনঃ পুনঃ শ্বাসবায়ুর রোধ এবং মোচন করিতে পারেন, তিনি পবনকে জয় করিতে সমর্থ হন, অর্থাৎ চিরজীবী ও চিরকাল যুবাবস্থায় থাকেন। যোগীব্যক্তি সমুদায় আশা পরিত্যাগ করিবেন, নির্ম্মলচিত্ত হইবেন, কোন বিষয়ের চিন্তা অথবা কোন বিষয়ের আশঙ্কা করিবেন না। যিনি এইরূপে বিষয়লিপ্সা-বিমুক্ত হইতে পারেন, তিনি মৃত্যুকেও জয় করিতে সমর্থ হন। যোগী ব্যক্তি বিশ্বস্থ সমস্ত ব্যাপার যোগবলে অনায়াসেই

অবলোকন করিতে পারেন এবং তাঁহার মন প্রহব কাল মধ্যেই সমস্ত বিশ্ব পরিভ্রমণ করিতে সমর্থ হয়। তাঁহার জীবন প্রতিক্ষণে তিন ঘণ্টা করিয়া বৃদ্ধি পায়। বদ্ধপদ্মাসন হইয়া উপবেশনপূর্ব্বক গুহ্যদেশস্থ অপানবায়ুকে রুদ্ধ করত ক্রমশঃ উর্দ্ধে উত্তোলন এবং রন্ধ্রপথে প্রাণবায়ুকে কুম্ভকত্রয়ে স্তম্ভিত করিয়া প্রাণশক্তি দ্বারা রুদ্ধ করিবে। এইরূপে উক্ত বায়ুদ্বয়কে একত্রে সুষুম্না নাড়ীর রন্ধ্রমধ্যে প্রবেশ করাইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে লইয়া যাইবে। তৎপরে আকাশপথে অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যস্থিত বজ্রানামে যে অতিসূক্ষ্ম নাড়ী আছে, তন্মধ্যে সমাকৃষ্ট করিয়া শিবের চরণে সমানীত করিবে। অর্থাৎ সহস্রারনামক সহস্র দলবিশিষ্ট পদ্মে পরমব্রহ্মে লীন করিবে। যে যোগী এই যোগসাধন ক্রিয়া সম্পন্ন করিতে পারেন, তিনিই পৃথিবীতে ধন্য। এই প্রকার যোগসাধন দ্বারা মানুষ ইহলোকে রোগমুক্ত, সুস্থ ও দীর্ঘজীবি এবং পরলোকে পরব্রহ্মের সাক্ষাৎলাভে সমর্থ হইয়া থাকেন। দেহীগণের দেহরক্ষার প্রধান উপায় নিশ্বাস প্রশ্বাস। নিশ্বাস

বহির্গত হইয়া যদি তাহা পুনরায় শরীরে প্রবিষ্ট না হয়, তাহা হইলেই মৃত্যু সংঘটিত হয়।" এই নিশ্বাস প্রশ্বাস যাহা নিয়তই হইতেছে; তদ্দ্বারাই শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে। অতএব যাহাতে দেহ মধ্যে বায়ু রুদ্ধ করিতে পারা যায়, যোগিগণ তদ্বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবেন। এই শ্বাসরোধ ক্রিয়া অভ্যাস করা অত্যন্ত কঠিন। বিশেষ সাবধানি ও সতর্কতার সহিত ক্রমে ক্রমে অল্পে অল্পে সাধন করা উচিত। ইহাতে সিদ্ধিলাভ করিলেই মনুষ্য অনায়াসে ত্রিভুবনের সমস্ত কর্ম্মই সম্পন্ন করিতে পারেন। হে দেবি! এই আমি, সংক্ষেপে তোমার নিকট যোগবিধি কীর্ত্তন করিলাম।"

পার্ব্বতী কহিলেন, হে যোগিশ্রেষ্ঠ দেবাদিদেব মহাদেব! এই যোগশাস্ত্র যেরূপ জটিল তাহাতে ইহার সংক্ষিপ্ত শ্রবণে তৃপ্তি লাভ করা যায় না। অতএব পুনর্বায় বিস্তারিত রূপে উহা উপদেশ করুন।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! যাহাতে মূর্খেরা সহজে যোগ বিষয় বুঝিতে পারে; তদ্বিষয় বর্ণন করিতেছি। প্রথমতঃ প্রাণায়াম দ্বারা ক্রমে ক্রমে

কুম্ভকাদির অভ্যাস করিতে হয়। প্রাণায়াম ত্রিবিধ। যথাঃ—রেচক অর্থাৎ শ্বাসত্যাগকরণ, কুম্ভক অর্থাৎ শ্বাস রোধকরণ এবং পূরক অর্থাৎ শ্বাস প্রবিষ্টকরণ।

প্রথমতঃ দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বামনাসারন্ধ্র দিয়া সংখ্যানুসারে সাধ্যমতে দেহমধ্যে বায়ু পূরণ করিবে। পরে দক্ষিণনাসা অঙ্গুষ্ঠ দারা এবং বামনাসা অনামা ও কনিষ্ঠা দারা রুদ্ধ করত মধ্যনাড়ীরন্ধ্রে সাধ্যমত সংখ্যানুসারে কুম্ভক করিবে অর্থাৎ ঐ পূরিত বায়ুকে স্তম্ভিত করিয়া রাখিবে। তদনন্তর অনামিকা ও কনিষ্ঠা দ্বারা বামনাসপুট রুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসাপথ দিয়া ক্রমশঃ ধীরে ধীরে রেচক অর্থাৎ শ্বাসত্যাগ করিবে। পুনরায় বামনাসারন্ধ্র অবরুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসারন্ধ্র দিয়া সাধ্যমতে সংখ্যানুসারে বায়ু পূরণ করিবে, পরে মধ্যনাড়ীতে ঐ বায়ু স্তম্ভিত করিয়া রাখিবে। এবং দক্ষিণ নাসারন্ধ্র রুদ্ধ করিয়া বামনাসারন্ধ্র দ্বারা ঐ পূরিত বায়ুকে ধীরে ধীরে অল্পে অল্পে পরিত্যাগ করিবে। ইহাকেই প্রাণায়াম কহে। এই প্রাণা

য়াম প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যা সময়ে, এবং মধ্যরাত্রিতে এই চারি সময়ে বিংশতি সংখ্যা অনুসারে আচরণ করিবে। ক্রমশঃ এইরূপ অভ্যাস দ্বারা বহুক্ষণ পর্য্যন্ত বায়ু রোধ করিবার ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে। প্রথম অভ্যাসকালে ক্ষুধাতুর হইয়া অথবা আহারের অব্যবহিত পরেই প্রাণায়াম করা অনুচিত।

যোগশিক্ষা করিতে হইলে প্রথমতঃ সপ্ত সাধন দ্বারা দেহকে শুদ্ধ করিতে হয়। শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য ধৈর্য্য লাঘব প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ত ইহাদিগকে শরীরের সপ্তসাধন কহে। ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা দেহের শোধন, আসন দ্বারা দৃঢ়তা, মুদ্রাদ্বারা স্থিরতা, প্রত্যাহার দ্বারা ধীরতা, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুতা, ধ্যান দ্বারা প্রত্যক্ষতা এবং সমাধি দ্বারা সকল প্রকার বাসনা হইতে নির্লিপ্ততা লাভ এবং পরিশেষে নিশ্চয়ই মোক্ষফল প্রাপ্তি হয়।

শোধন ছয় প্রকার, যথা—ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি। এই ষট্‌কর্ম্মের আচরণ দ্বারা শরীরের চৈতন্য হইয়া থাকে।

ধৌতি চারি প্রকার। অন্তর্ধৌতি, দন্ত ধৌতি, হৃদ্ধৌতি ও মূলশোধন এই চারিপ্রকার ধৌতি দ্বারা শরীরকে নির্ম্মল করিবে।

অন্তর্ধৌতি আবার চারি প্রকার,—বাতসার, বারিসার, অগ্নিসার ও বহিষ্কৃত।

বাতসার ধৌতি। কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া বারম্বার বায়ু পান করিবে এবং ঐ বায়ু উদর মধ্যে চালিত করিয়া পরে মুখদ্বারা রেচিত করিবে। এই ধৌতি দ্বারা দেহ নির্ম্মল, সর্ব্ব রোগ বিনষ্ট এবং দেহের অগ্নিবৃদ্ধি হয়।

বারিসার ধৌতি। কণ্ঠ পর্য্যন্ত পূর্ণ করিয়া মুখদ্বারা ক্রমশঃ জল পান করিবে। ঐ জল উদর মধ্যে চালিত করিয়া পরে উদর হইতে অধোবর্ত্মে রেচিত করিবে। ইহা দ্বারা মলদেহ শোধন হইয়া দেবদেহ প্রাপ্ত হয়।

অগ্নিসার ধৌতি। শ্বাসরুদ্ধ করিয়া নাভির গ্রন্থিদেশ একশতবার মেরুদণ্ডে সংলগ্ন করিবে। ইহা দ্বারা উদরাময়জনিত পীড়াদি বিনষ্ট এবং পাচক অগ্নির বৃদ্ধি হয়। এই ধৌতি দ্বারা যোগিগণের যোগ সিদ্ধি হইয়া থাকে।

বহিষ্কৃত ধৌতি। কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া বায়ু পান করিয়া উদর পূর্ণ করিবে। ঐ বায়ু অর্দ্ধপ্রহরকাল উদর মধ্যে ধারণ করিয়া অধোবর্ত্মে চালিত করিবে। পরে নাভি পর্য্যন্ত জলমগ্ন করিয়া শক্তিনাড়ীকে বহিষ্কৃত করিবে এবং যতক্ষণ উক্ত নাড়ীর মলসমূহ উত্তমরূপে ধৌত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত উহা ধৌত করিবে। প্রক্ষালনান্তর উদর মধ্যে পুনঃ প্রবিষ্ট করিবে। এই ধৌতিযোগ অতিশয় গোপনীয়, এমন কি, দেবতাদিগেরও দুর্লভ; ইহাতে মনুষ্য দেবতুল্য দেহ লাভ করিয়া থাকে। যোগি যে পর্য্যন্ত চারিদণ্ড কালের অধিক শ্বাসরোধ করিতে সমর্থ না হন, ততদিন এই ধৌতি সাধন করিবে না।

দন্তধৌতি পাঁচ প্রকার। দন্তমূল জিহ্বামূল, কর্ণরন্ধ্রদ্বয় এবং কপালরন্ধ্র।

দন্তমূলধৌতি। খদিরের রসে অথবা পরিষ্কৃত মৃত্তিকা দ্বারা দন্তমূল এরূপে মার্জ্জনা করিবে, যেন উহাতে কোনরূপ ক্লেদ না থাকে।

জিহ্বামূলধৌতি। তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা এই অঙ্গুলিত্রয় মুখের মধ্যে দিয়া জিহ্বার

মূল পর্য্যন্ত মার্জ্জনা করিবে। বারম্বার এইরূপ মার্জ্জনী দ্বারা কফদোষ নিবারিত হয়। অথবা নবনীত দ্বারা জিহ্বাকে পুনঃ পুনঃ মার্জ্জন ও দোহন করিবে, এবং জিহ্বাগ্র লৌহযন্ত্র দ্বারা টানিয়া বহিষ্কৃত করিবে। প্রত্যহ প্রাতে ও সায়াহ্নে যত্নসহকারে এই জিহ্বামূল ধৌতি সাধন করিবে। ইহা দ্বারা জিহ্বা দীর্ঘ ও জরামরণাদি রোগ বিনষ্ট হয়।

কর্ণধৌতি। তর্জ্জনী ও অনামিকা অঙ্গুলিদ্বারা প্রত্যহ কর্ণকুহর মার্জ্জন করিবে।

কপালরন্ধ্র ধৌতি। দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা কপালের রন্ধ্রদেশ মার্জ্জন করিবে। এই কপালরন্ধ্র ধৌতি যোগ অভ্যাস দ্বারা কফদোষ নিবারিত ও নাড়ী নির্ম্মল হয় এবং দেবতুল্য সুদূরদর্শনশক্তি সমুৎপন্ন হইয়া থাকে। এই ধৌতি প্রত্যহ নিদ্রাভঙ্গে, আহারান্তে এবং সন্ধ্যাকালে করিবে।

হৃদ্ধৌতি।

হৃদ্ধৌতি ত্রিবিধ। দণ্ডধৌতি, বমনধৌত ও বাসধৌতি।

দণ্ডধৌতি। কলার মাজ, হরিদ্রাদণ্ড অথবা বেত্রদণ্ড হৃদয় মধ্যে পুনঃ পুনঃ প্রবিষ্ট করিয়া বাহির করিবে। প্রথমতঃ কোমল পদার্থের দণ্ড হইতে ক্রমশঃ কঠিন পদার্থের দণ্ড দ্বারা ইহা অভ্যাস করিবে! ইহা দ্বারা কফ পিত্ত ও ক্লেদাদি মুখ দিয়া বহির্গত হয়। এই ধৌতি দ্বারা হৃদ্রোগ নষ্ট হয়।

বমনধৌতি। আহারান্তে আকণ্ঠ জলপান করিবে। পরে কিয়ৎক্ষণ ঊর্দ্ধে দৃষ্টি করিয়া সেই জল বমন করিয়া ফেলিবে। ইহা দ্বারা কফ-পিত্তাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে।

বাসধৌতি। চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত সূক্ষ্ম বস্ত্র-খণ্ড ক্রমে ক্রমে গলাধঃকরণ করিয়া পুনর্বার বহিষ্কৃত করিবে। ইহা দ্বারা গুল্ম জর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্তাদি রোগের উপশম হইয়া থাকে।

মূলশোধন। অপান অর্থাৎ গুহ্যদেশস্থ বায়ুর কুটিলতা নাশের নিমিত্ত মূলশোধনধৌতি করিবে। হরিদ্রার মূল অথবা মধ্যমাঙ্গুলি-দ্বারা জল দিয়া গুহ্যদেশ ধৌত করিবে। ইহাতে কোষ্ঠের কঠিনতা এবং আমজনিত অজীর্ণতা বিনষ্ট হয় এবং

দেহের কান্তি, পুষ্টি ও অগ্নিমণ্ডলের দীপ্তি হইয়া থাকে।

বস্তিযোগ।

বস্তিযোগ দুই প্রকার, জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলবস্তি জলে এবং শুষ্কবস্তি স্থলে করিতে হয়। নাভি পর্য্যন্ত জলমগ্ন করিয়া উৎকটাসনে উপবিষ্ট হইয়া গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে, ইহাকে জলবস্তি কহে। ইহাতে মেহ, উদাবর্ত্ত এবং ক্রূরবায়ু নিবারিত, শরীর সুস্থ ও কন্দর্পের ন্যায় মনোহর মূর্ত্তি হইয়া থাকে।

নেতিযোগ।

অর্দ্ধ হস্ত পরিমিত সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকারন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া মুখ দিয়া বহির্গত করিবে, ইহাকেই নেতি যোগ কহে। ইহা দ্বারা খেচরীসিদ্ধি এবং কফদোষ নিবৃত্তি এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হয়।

লৌলিকীযোগ।

অত্যন্ত বেগে বাম ও দক্ষিণ ভাগে উদরের নিম্নভাগকে চালিত করিবে। ইহাকে লৌলিকী যোগ কহে। ইহা দ্বারা শরীরের সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয় এবং পাচকতা শক্তির বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

ত্রাটকযোগ।

যতক্ষণ চক্ষু হইতে জল বহির্গত না হয়, তত ক্ষণ পর্য্যন্ত চক্ষুর নিমেষ না ফেলিয়া কোন্ সূক্ষ্ম-বস্তুর-প্রতি এক দৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে। ইহাকে ত্রাটকযোগ কহে। ইহা দ্বারা শাম্ভবীমুদ্রা সিদ্ধ হয় এবং চক্ষুরোগ বিনষ্ট হইয়া দৃষ্টি শক্তি প্রখর হইয়া থাকে।

কপালভাতি যোগ।

কপালভাতি তিন প্রকার, বাতক্রম, ব্যুৎক্রম ও শীৎক্রম

বাতক্রম যোগ। বামনাসাপুট দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া দক্ষিণনাসাপুট দ্বারা নির্গত করিবে এবং দক্ষিণনাসাপুট দ্বারা বায়ুপূরণ পূর্ব্বক বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিবে। পূরক ও রেচক সময়ে ধীরে ধীরে বায়ু চালন করিবে, এবং অধিক কাল বায়ু ধারণ করিবে না। ইহাতে কফদোষ বিনষ্ট হয়।

ব্যুৎক্রমযোগ। উভয় নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া মুখ দ্বারা রেচন করিবে এবং মুখ দিয়া জল গ্রহণ করিয়া নাসিকাদ্বয়ে পুনঃ পুনঃ রেচন করিবে, এইরূপ করিলে শ্লেষ্মাদোষ বিদূরিত হয়।

শীৎকার যোগ। মুখ দ্বারা জল শোষণ করিয়া নাসারন্ধ্র দিয়া রেচন করিবে। এই যোগ অভ্যাস দ্বারা কন্দর্পের ন্যায় রূপবান্ হয়, বার্দ্ধক্য ও জরা হয় না শরীর সুস্থ এবং কফজনিত পীড়াদি বিনষ্ট হইয়া থাকে।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি। এই আমি তোমার নিকট শরীর শোধন নিমিত্ত যে সমুদায় যোগ অভ্যাস করিতে হয়, তৎসমুদায় কীর্ত্তন করিলাম। অতঃপর আসনবিধি বর্ণন করিতেছি। জীব জন্তুর সংখ্যা যত, আসনের সংখ্যাও তত। প্রধানতঃ চতুরশীতি লক্ষ প্রকার আসনের বিষয় উল্লেখ আছে, তন্মধ্যে চতুরশীতি প্রকার আসন প্রধান। তাহাদের মধ্যে ৩২ প্রকার আসন সর্ব্ব প্রধান। যথা—সিদ্ধ, পদ্ম, ভদ্র, মুক্ত, বজ্র, স্বস্তিক, সিংহ গোমুক, বীর, ধনু, মৃত গুপ্ত, মৎস্য, মৎস্যেন্দ্র, গোরক্ষ, পশ্চিমোত্তান, উৎকট, সঙ্কট, ময়ূর, কুক্কুট, কূর্ম্ম, উত্তানকূর্ম্মক, উত্তানমণ্ডুক, বৃক্ষমণ্ডুক, গরুড়, বৃষ, শলভ, মকর, উষ্ট্র, ভুজঙ্গ এবং যোগ, এই ৩২ প্রকার আসন মর্ত্ত্যলোকে প্রধান ও সিদ্ধিদায়ক।

সিদ্ধাসন। যোগাভিলাষী ব্যক্তি এক গুল্‌ফ দ্বারা যোনিস্থান পীড়নপূর্ব্বক অপর গুল্‌ফ উপস্থের উপর রাখিবে। পরে হৃদয়ের উপর চিবুক সংস্থাপন করিয়া, ঊর্দ্ধদৃষ্টিতে উভয় ভ্রূর মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে, ইহার নাম সিদ্ধাসন। নির্জ্জন স্থানে নিরুদ্বিগ্ন ও স্থিরচিত্ত হইয়া, ইন্দ্রিয়সমূহকে সংযমনপূর্ব্বক ইহার অনুষ্ঠান করিবে। ইহা দ্বারা শীঘ্র যোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে এবং ইহা সমস্ত আসনের শ্রেষ্ঠ।

পদ্মাসন। বাম উরুর উপর দক্ষিণ পদ এবং দক্ষিণ উরুর উপর বামপদ স্থাপন করিয়া উভয় হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠভাগ দিয়া উভয় পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি ধারণ করিবে এবং হৃদয়ের উপর চিবুক স্থাপন করিয়া, নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে. ইহাকে পদ্মাসন কহে। ইহার অভ্যাস দ্বারা সাধকের প্রাণায়াম সময়ে বায়ুর গতি সরল হয়। যে যোগী পদ্মাসনস্থ হইয়া নিয়মানুসারে প্রাণ ও অপান বায়ুর পূরণ রেচনাদি করিতে পারেন, তিনি সংসারবন্ধন হইতে মুক্তিলাভ করেন।

ভদ্রাসন। বৃষণের নিম্নভাগে উভয় গুল্‌ফ

বিপরীতভাবে সংস্থাপনপূর্ব্বক উভয় পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি উভয় হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠদেশ দিয়া ধারণ করিবে এবং জালন্ধরবন্ধ করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে, ইহাকে ভদ্রাসন কহে।

মুক্তাসন। গুহ্যমূলে বাম গুল্‌ফ ও তদুপরে দক্ষিণ গুল্‌ফ সংস্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবাদেশ সমান করিয়া উপবেশন করিবে, ইহার নাম মুক্তাসন।

বজ্রাসন। উভয় জঙ্ঘা বজ্রের ন্যায় করিয়া, গুহ্যদেশের উভয়পার্শ্বে উভয়পদ সংস্থাপন করিবে, ইহাকে বজ্রাসন কহে।

স্বস্তিকাসন। উভয় জানু ও উরুর মধ্যভাগে উভয় পদ সংস্থাপন পূর্ব্বক ত্রিকোণাকৃতি আসন করিয়া, সরল ভাবে উপবেশন করিবে, ইহাকে স্বস্তিকাসন কহে।

সিংহাসন। বৃষণের নিম্নভাগে উভয় গুল্‌ফ পরস্পর বিপরীতদিকে উর্দ্ধভাবে বহিষ্কৃত করিবে এবং জানুদ্বয় ভূমিতলে স্থাপন পূর্ব্বক তদুপরি মুখ রাখিয়া, জালন্ধরবন্ধ নিরীক্ষণ করিবে ইহাকে সিংহাসন কহে।

গোমুখাসন। উভয় পদদ্বয় ভূমিতলে রাখিয়া পৃষ্ঠের উভয় পার্শ্বে সন্নিবেশিত করিয়া, স্থির-ভাবে গোমুখের ন্যায় ঊর্দ্ধমুখ হইয়া উপবেশন করিবে, ইহার নাম গোমুখাসন।

বীরাসন। এক ঊরুর উপর একপদ সংস্থাপন করিয়া অপর পদ পশ্চাৎদিকে রাখিলে, ইহাকে বীরাসন কহে।

ধনুরাসন। ভূমিতলে পদদ্বয় দণ্ডের ন্যায় সমান করিয়া, প্রসারিত করিবে এবং সমস্ত শরীরকে ধনুর ন্যায় বক্র করিয়া উভয় হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠদেশ দিয়া ঐ দুই পদ ধারণ করিবে, ইহার নাম ধনুরাসন।

শবাসন। মৃতদেহের ন্যায় চিৎ হইয়া ভূমিতে শয়ন করিলেই শবাসন হয়, ইহা দ্বারা শ্রান্তিদূর এবং চিত্তের বিশ্রাম লাভ হইয়া থাকে।

গুপ্তাসন। দুই জানুর মধ্যভাগে দুই চরণ গোপনীয়ভাবে রাখিবে এবং দুই পদের উপরিভাগে গুহ্যদেশ সংস্থাপন করিবে, ইহার নাম গুপ্তাসন

মৎস্যাসন। পদ্মাসন করিয়া দুই হস্তের

কণুই দ্বারা মস্তক বেষ্টন করিয়া চিৎ হইয়া শয়ন করিবে, ইহার নাম মৎস্যাসন।

পশ্চিমোত্তান। পদদ্বয় ভূমিতলে দণ্ডের ন্যায় সরলভাবে রাখিবে এবং উভয় হস্ত দ্বারা যত্নসহকারে ঐ পদদ্বয়, ধারণপূর্ব্বক জানুদ্বয়ের মধ্যে মস্তক স্থাপন করিবে, ইহার নাম পশ্চিমোত্তান।

উগ্রাসন। উভয় চরণকে পরস্পর অসংলগ্ন রূপে প্রসারণপূর্ব্বক উভয় হস্ত দ্বারা দৃঢ়রূপে ধারণ করিয়া জানুদ্বয়ের উপর মস্তক সংস্থাপন করিবে, ইহাকে উগ্রাসন বলে। যে যোগী প্রত্যহ উগ্রনামক এই শ্রেষ্ঠ আসন সাধন করেন, তিনি সর্ব্বসিদ্ধি লাভে সমর্থ হইয়া থাকেন। ইহা দ্বারা যোগী ব্যক্তির প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়।

গোরক্ষাসন। জানু ও উরুদ্বয়ের মধ্যভাগে উভয় চরণ চিৎ করিয়া গুপ্তভাবে রাখিয়া উভয় হস্ত চিৎ করিয়া গুল্‌ফদ্বয় আচ্ছাদিত করিবে এবং কণ্ঠদেশ সংকুচিত করিয়া নাসিকাগ্র নিরীক্ষণ করিবে, ইহাকে গোরক্ষাসন বলে।

মৎস্যেন্দ্রাসন। উদরকে পৃষ্ঠের ন্যায় সরল করিয়া অবস্থিত হইবে। বামে বামপদ অবনত

করিয়া, দক্ষিণ জানুর উপর স্থাপন করিয়া তাহার উপর দক্ষিণ কণুই রাখিবে এবং দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ অবলোকন করিবে, ইহাকে মৎস্যেন্দ্রাসন বলে।

উৎকটাসন। গুল্‌ফদ্বয়ের অবলম্বন ভিন্ন দুই পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা ভূমি অবলম্বন করিবে। পরে ঐ গুল্‌ফদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ সংস্থাপন করিবে, ইহাকে উৎকটাসন বলে।

সংকটাসন। বামপদ এবং বাম হাটু ভূমিতলে রাখিয়া বামপদ দক্ষিণপদ দ্বারা বেষ্টন করিয়া জানুদ্বয়ের উপর হস্তদ্বয় সংস্থাপন করিবে ইহার নাম সংকটাসন।

ময়ূরাসন। উভয় করতল দ্বারা পৃথিবী অবলম্বন করিয়া উভয় কণুয়ের উপরিভাগে নাভির উভয় পার্শ্বভাগে সংস্থাপন করিবে এবং মুক্তপদ্মাসনের ন্যায় পদদ্বয় পশ্চাদ্দিকে উর্দ্ধে উত্তোলন পূর্ব্বক দণ্ডের ন্যায় সমানভাবে থাকিবে, ইহার নাম ময়ূরাসন।

কুক্কুটাসন। কোন মঞ্চের উপর মুক্ত পদ্মাসন করিয়া জানু ও উরুর মধ্যভাগে উভয় হস্ত

সংস্থাপনপূর্ব্বক দুই কণুয়ের দ্বারা উপবেশন করিবে, ইহার নাম কুক্কুটাসন।

কূর্ম্মাসন। বৃষণের নিম্নভাগে উভয় গুল্‌ফপরস্পর বিপরীত ভাবে রাখিয়া মস্তক, গ্রীবা ও শরীর সরল করিয়া উপবেশন করিবে, ইহার নাম কূর্ম্মাসন।

উত্তান কূর্ম্মাসন। কুক্কুটাসন করিয়া দুই হস্তের দ্বারা কন্ধর (ঘাড়) ধরিয়া কূর্ম্মের ন্যায় চিৎ হইবে, ইহাকে উত্তান কূর্ম্মাসন কহে।

মণ্ডুকাসন। দুই পদতল পৃষ্ঠদেশে গ্রহণ পূর্ব্বক ঐ পদের বৃদ্ধাঙ্গুলি পরস্পর সংস্পৃষ্ট করত উভয় জানু সম্মুখ ভাগে রাখিবে, ইহার নাম মণ্ডুকাসন।

উত্তানমণ্ডুকাসন। মণ্ডুকাসনে উপবেশন করিয়া দুই কণুই দিয়া মস্তক ধারণপূর্ব্বক ভেকের ন্যায় চিৎ হইয়া শয়ন করিবে, ইহাকে উত্তানমণ্ডুকাসন কহে।

বৃক্ষাসন। বাম উরুমূলে দক্ষিণপদ রাখিয়া বৃক্ষের ন্যায় সরলভাবে অবস্থিত হইবে, ইহাকে বৃক্ষাসন কহে।

গরুড়াসন। উভয় জঙ্ঘা ও উরু দ্বারা পৃথিবী

পীড়ন করিয়া উভয় জানু দ্বারা স্থিরদেহ হইয়া উভয় জানুর উপর উভয় হস্ত রাখিবে, ইহাকে গরুড়াসন কহে।

বৃষাসন। দক্ষিণ গুল্‌ফের উপর গুহ্যদেশ সংস্থাপিত করিয়া তাহার বামভাগে বামপদ দিয়া বিপরীত ভাবে পৃথিবী স্পর্শ করিবে, ইহাকে বৃষাসন কহে।

শলভাসন। অধোমুখে শয়ন করিয়া উভয় হস্ত বক্ষঃস্থলের উপর রাখিয়া ভূমি অবলম্বন করিবে, এবং উভয় পদ শূন্যে অর্দ্ধহস্ত প্রমাণ ঊর্দ্ধে উত্থিত করিবে, ইহাকে শলভাসন বলে।

মকরাসন। অধোমুখে শয়ন করিয়া ভূমি-তলে বক্ষঃস্থল রাখিয়া উভয় পদদ্বয় প্রসারণ পূর্ব্বক উভয় হস্ত দিয়া মস্তক ধারণ করিবে, ইহার নাম মকরাসন।

উষ্ট্রাসন। অধোমুখে শয়ন করিয়া উভয় পদ বিপরীত দিকে পৃষ্ঠে আনয়নপূর্ব্বক দুই হস্ত দিয়া ধরিবে এবং উদর ও মুখ গাঢ় আকুঞ্চিত করিবে, ইহাকে উষ্ট্রাসন কহে।

ভুজঙ্গাসন। পদাঙ্গুষ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত

সমস্ত অধোভাগ ভূমির উপর রাখিয়া, উভয় করতল দিয়া মৃত্তিকা অবলম্বন পূর্ব্বক সর্পের ন্যায় ঊর্দ্ধে মস্তক উত্তোলন করিবে, ইহাকে ভুজঙ্গাসন বলে। ইহার সাধন করিলে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগ্রতা হইয়া থাকে।

যোগাসন। উভয় পদদ্বয় চিৎ করিয়া হাঁটুর উপর রাখিয়া দুই হস্ত চিৎ করিয়া ঐ পদের উপর সংস্থাপন করিবে। এবং পূরক দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক কুম্ভক করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে। ইহাকে যোগাসন কহে।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! দ্বাত্রিংশৎ প্রকার আসনের বিষয় উল্লেখ করিলাম। অতঃপর যোগসিদ্ধির প্রধান উপায়যোগ কীর্ত্তন করিতেছি শ্রবণ কর। গুরুর প্রসন্নতা দ্বারা যখন নিদ্রিতা কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হন, সেই সময় ষট্‌চক্রস্থিত পদ্ম ও গ্রন্থি সকলের ভেদ হয়। এই কারণ যত্নসহকারে ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখস্থিতা সেই নিদ্রিতা পরমেশ্বরী কুলকুণ্ডলিনীশক্তিকে জাগরিত করিবার নিমিত্ত মুদ্রা অভ্যাস করিবে। মুদ্রা পঞ্চবিংশতি প্রকার, তন্মধ্যে দশপ্রকার মুদ্রাই

প্রধান ও উত্তম। যথা,—মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, জালন্ধরবন্ধ, মূলবন্ধ, বিপরীতীকৃতি উড্ডীয়ান, বজ্রোণী, এবং শক্তিচালন।

মহামুদ্রা। বাম গুহ্য দ্বারা যোনিমণ্ডলকে পীড়নপূর্ব্বক দক্ষিণ চরণকে প্রসারিত করিয়া দুই হস্ত দ্বারা অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে এবং শরীরস্থ নবদ্বারকে সংযত করিয়া হৃদয়ের উপর চিবুক সংস্থাপন করিবে এবং চিত্তকে চৈতন্যমার্গে লইয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ুধারণ করিবে। ইহাকে মহামুদ্রা কহে। এই মুদ্রার সাধন দ্বারা যোগী ব্যক্তি হতভাগ্য হইলেও সিদ্ধিলাভে সমর্থ হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা দেহস্থ নাড়ী সমুদয় চালিত, মনুষ্যের জীবনীশক্তিরূপ শুক্র জীবনকে আকর্ষণপূর্ব্বক স্তম্ভিত, সর্ব্বরোগ বিনষ্ট এবং দেহের লাবণ্য বৃদ্ধি, বাঞ্ছিত সিদ্ধি, ও জিতেন্দ্রিয় হওয়া যায়। এই মুদ্রার অভ্যাস দ্বারা যোগী ব্যক্তি অনায়াসে দুস্তর ভবসাগর পার হইতে সমর্থ হইয়া থাকেন। এই মুদ্রা কামধেনুস্বরূপ অর্থাৎ ইহা সাধিত হইলে যাহা কামনা করা যায়, তাহাই লাভ হইয়া থাকে। ইহা অতি গোপনে সাধন করিবে

মহাবন্ধ। দক্ষিণ চরণ বাম উরুর উপর রাখিবে, এবং গুহ্য ও যোনিদেশকে আকুঞ্চিত করিয়া অপানবায়ুকে ঊর্দ্ধগত করিয়া নাভিস্থিত সমানবায়ুর সহিত যোজিত করিবে। পরে হৃদয়স্থিত প্রাণবায়ুকে অধোমুখ করিয়া প্রাণ ও অপানবায়ুর সহিত উদর মধ্যে কুম্ভক দ্বারা দৃঢ়বদ্ধ করিবে। ইহাকেই মহাবন্ধ কহে। এই মুদ্রা সাধন দ্বারা যোগী সকল প্রকার অভিলষিত লাভ করিয়া থাকে।

মহাবেধ। অপান ও প্রাণবায়ুকে মিলিত করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ুতে উদর পূরণ করিয়া উভয় নিতম্বদেশকে সন্তাড়িত করিবে, ইহাকে মহাবেধ কহে। এই মহাবেধ সাধন দ্বারা যোগিব্যক্তি সুষুম্নামার্গস্থিত বায়ু দ্বারা গ্রন্থিবিদ্ধ ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ করে। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এই মুদ্রার অভ্যাস করে, তাহার বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে। এই বায়ুসিদ্ধি দ্বারা জরামরণাদি বিনষ্ট, দেহস্থ ষট্চক্রস্থিত দেবতা সকল বায়ুর তাড়নায় কম্পিত, এবং কুলকুণ্ডলিনীরূপা পরমেশ্বরীও কৈলাস নামক বিন্দুস্থানে বিলীন হইয়া থাকেন। যে যোগী

যত্নসহকারে এই তিনটি মুদ্রা প্রত্যহ চারিবার অভ্যাস করেন, তিনি ছয় মাস মধ্যে নিশ্চয়ই মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন।

খেচরীমুদ্রা। জিহ্বার নিম্নভাগে জিহ্বামূলের সহিত যে নাড়ী সংলগ্ন আছে, তাহা ছিন্ন করিয়া সর্ব্বদা জিহ্বার নিম্নভাগে জিহ্বার অগ্রভাগ চালিত করিবে। এবং নবনীত দ্বারা জিহ্বাকে দোহন করিয়া লৌহযন্ত্র দ্বারা জিহ্বাকে আকর্ষণ করিবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হইবে। ঐ জিহ্বাকে এরূপ দীর্ঘ করা উচিত, যাহাতে উহা দ্বারা ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ অনায়াসে স্পর্শ করিতে পারা যায়। এইরূপে জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুমধ্যস্থ কপালকুহর-গহ্বরে লইয়া যাইবে। উক্ত কপালকুহরের মধ্যভাগে জিহ্বাকে ঊর্দ্ধদিকে উল্টাইয়া প্রবেশ করিবে এবং উভয় ভ্রূর মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে, ইহাকে খেচরী মুদ্রা কহে। এই খেচরী-মুদ্রার সাধন করিলে সমস্ত সিদ্ধিই লাভ হইয়া থাকে। যে যোগী সর্ব্বদা এই মুদ্রার অভ্যাস দ্বারা সহস্রদল কমলনিঃসৃত অমৃতধারা তালুমূলে জিহ্বা দিয়া পান করেন, তিনিই যথার্থ

সিদ্ধ হইয়া থাকেন। এবং মৃত্যুকে জয় করিতে সমর্থ হন। যে সাধক গুরুর উপদেশ অনুসারে এই মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি বহুবিধ পাপাসক্ত হইলেও পরমগতি লাভ করিয়া থাকে

জালন্ধরবন্ধ। কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া হৃদয়ের উপর চিবুক রাখিবে, ইহার নাম জালন্ধর বন্ধ। ইহা দ্বারা, ষোড়শ আধার বদ্ধ হয় এবং অমরত্ব লাভ হইয়া থাকে। জীবগণের নাভিস্থিত অগ্নি সহস্রারপদ্মনির্গত অমৃতধারা পান করিয়া থাকে। এই জন্য জীবের অমরত্ব লাভ হয় না। এই জালন্ধরবন্ধ সাধন করিলে সাধক উক্ত সহস্রার পদ্ম নির্গত অমৃতকে নিম্নভাগে নামিতে না দিয়া ঊর্দ্ধভাগে তালুমূলে জিহ্বা দিয়া পান করিয়া অমরত্ব লাভে সমর্থ এবং সদা সানন্দচিত্তে বিহার করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন। সিদ্ধিলাভেচ্ছু যোগিব্যক্তি সতত ইহার অভ্যাস করিবেন। কারণ ইহা দ্বারা নিশ্চয় সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

মূলবন্ধ। বাম গুল্‌ফ দিয়া গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত করিয়া যত্নসহকারে নাভির গ্রন্থিস্থানকে মেরুদণ্ডে সংলগ্ন ও পীড়িত করিবে এবং দক্ষিণ গুল্-

কের দ্বারা দৃঢ়রূপে উপস্থকে আবদ্ধ করিবে, ইহাকে মূলবদ্ধ মুদ্রা বলে। ইহা দ্বারা প্রাণ ও অপানবায়ুকে মিলিত করিতে পারিলে, যোনি মুদ্রা সিদ্ধ হইয়া থাকে। যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইলে যোগিব্যক্তি পৃথিবীস্থ সমস্ত কার্য্যেই সিদ্ধি লাভ করিতে পারেন। এই মূলবন্ধ সাধন দ্বারা সাধক আলস্যশূন্য ও পদ্মাসনস্থিত হইয়া পৃথিবী পরি-ত্যাগপূর্ব্বক স্বর্গধামে বিচরণ করিতে পারেন। যে যোগী সংসাররূপ দুস্তর মহাসাগর পার হইতে ইচ্ছা করেন, তিনি নির্জ্জন স্থানে এই মূলবন্ধের অভ্যাস শিক্ষা করুন।

বিপরীতীকরণী মুদ্রা। ভূমিতলে স্বীয় মস্তক সংস্থাপনপূর্ব্বক ঊর্দ্ধভাগে পদদ্বয় উত্থিত করিবে এবং কুম্ভক দ্বারা বায়ু রোধ করিয়া অবস্থান করিবে, ইহাকে বিপরীতীকরণী মুদ্রা কহে।

যে যোগী প্রত্যহ একপ্রহরকাল এই মুদ্রার অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকেও জয় করিতে সমর্থ হন। প্রলয়কাল উপস্থিত হইলেও তিনি অব-সন্ন হন না এবং তিনি সকল লোকেই সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন।

উড্ডীয়ানবন্ধ। নাভির ঊর্দ্ধ ও অধোভাগ এবং পশ্চিম দ্বারকে সমভাবে কুঞ্চিত করিবে। অর্থাৎ কুম্ভক দ্বারা নাভির অধোভাগস্থ নাড়িসমূহকে ঊর্দ্ধ ভাগে উত্তোলন করিবে। ইহাকে উড্ডীয়ান-বন্ধ কহে। যে যোগী প্রত্যহ চারিবার এই মুদ্রার অভ্যাস করেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি ও দেহস্থ বায়ুশুদ্ধি হইয়া থাকে। ছয়মাসকাল অভ্যাস করিলে অমরত্ব লাভ করিতে পারেন এবং তাঁহার জঠরানল প্রদীপ্ত হইয়া আহার্য্যদ্রব্য সুন্দররূপে পরিপক্ক হইয়া শরীর পোষক রসের বৃদ্ধি করে, ইহা দ্বারা দেহসিদ্ধি ও নিরোগিতা লাভ হইয়া থাকে। বুদ্ধিমান্ সাধক ব্যক্তি সংগুরুর নিকট নির্জ্জনে উপবিষ্ট হইয়া এই দেবদুর্ল্লভ মুদ্রার সাধন করিবেন।

বজ্রোণীমুদ্রা। করতলদ্বয় ভূমিতলে স্থির-ভাগে রাখিয়া ঊর্দ্ধে চরণদ্বয় ও মস্তক উত্থিত করিবে, ইহাকে বজ্রোণীমুদ্রা কহে। এই মুদ্রার অভ্যাস করিলে দেহ বলবান্ ও দীর্ঘায়ু হওয়া যায়।

শক্তিচালনী মুদ্রা। মূলাধার পদ্মের অভ্য-

স্তরে পরম দেবতা কুলকুণ্ডলিনীশক্তি সার্দ্ধত্রি-বলয়াকারে সর্পিণীর ন্যায় নিদ্রিত রহিয়াছে। তিনি যতক্ষণ দেহমধ্যে নিদ্রিত থাকেন, জীব-ততক্ষণ পশুতুল্য অজ্ঞানান্ধকারে আচ্ছন্ন থাকে। কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও তাঁহার জ্ঞান উৎপাদন করা যায় না। যেরূপ চাবি দিয়া কুলুপ খুলিয়া দ্বার উদ্ঘাটন করা যায়, সেইরূপ কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করিয়া মূর্দ্ধাদেশে আনয়ন করিতে পারিলেই ব্রহ্মরন্ধ্র ভেদ হইয়া মুক্তি-পথ উন্মুক্ত হয়, ইহা দ্বারা জীব জ্ঞান লাভ করিয়া থাকে। উলঙ্গবেশে বহির্দেশে উপবিষ্ট হইয়া এই যোগ সাধন করিবে না। নির্জ্জনস্থানে নাভিদেশ বেষ্টন করিয়া এই মুদ্রার অভ্যাস করিবে অর্দ্ধহস্ত পরিমিত দীর্ঘ চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত কোমল শ্বেতবর্ণ সূক্ষ্মবস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করিবে এবং ভস্ম দিয়া গাত্র লেপনপূর্ব্বক সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া উভয় নাসিকারন্ধ্র দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ করত বলসহকারে অপান বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিবে এবং যতক্ষণ পর্য্যন্ত সুষুম্না নাড়ির অভ্যন্তরে বায়ু

গমন করিয়া প্রকাশিত হইতে না পারে ততক্ষণ গুহ্যদেশকে ক্রমশঃ আকুঞ্চন করিবে. এইরূপে বদ্ধশ্বাস হইয়া কুম্ভকযোগ দ্বারা বায়ু রুদ্ধ করিলে, কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইয়া ঊর্দ্ধ পথে উত্থিত হইয়া সহস্রার পদ্মে পরমাত্মার সহিত মিলিত হইয়া থাকেন।

প্রত্যাহারযোগ।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! এই আমি তোমার নিকট দশ প্রকার সর্ব্ব প্রধান মুদ্রার বিষয় উল্লেখ করিলাম। অতঃপর প্রত্যাহার যোগ বলিতেছি, শ্রবণ কর।

এই যোগ সাধন দ্বারা কামাদি ছয় রিপু বশীভূত হইয়া থাকে। সমস্ত বিষয় বাসনা হইতে মন নিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশীভূত হয়। এবং পুরস্কার তিরস্কার, সুশ্রাব্য কুশ্রাব্য, সুগন্ধ দুর্গন্ধ, বিষ্ঠা চন্দন সকল বিষয়ে সমজ্ঞান জন্মিয়া থাকে। ফলতঃ সমুদায় বিষয়লিপ্সা পরিত্যাগপূর্ব্বক মন পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত হইয়া থাকে।

প্রাণায়াম যোগ।

প্রাণায়াম দ্বারা মনুষ্য দেবতুল্য শরীর লাভ

করিয়া থাকে। ইহা সাধন করিতে হইলে কয়েকটী বিষয়ের আবশ্যক। যথাঃ—প্রথমতঃ স্থান ও সময় নির্ব্বাচন, দ্বিতীয়তঃ পরিমিতাহার অভ্যাস, তৃতীয়তঃ নাড়ীশুদ্ধিকরণ। এই কয়েকটী বিষয়ে শিক্ষা লাভ করিলে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

দূরদেশে, বনে, রাজধানীতে অথবা লোক সমীপে যোগসাধন করিবে না করিলে সিদ্ধিলাভ হয় না। কারণ দূরদেশে যোগসাধনে অবিশ্বাস হইয়া থাকে, বনে যোগসাধনে যোগীর স্বয়ং সুরক্ষিত থাকিবার কোন উপায় থাকে না, রাজধানীতে বা লোকসমাজে যোগ প্রকাশ হইবার সম্ভাবনা, এই নিমিত্ত এই তিন প্রকার স্থান পরিত্যাগ করা উচিত। যে দেশ ধার্ম্মিক রাজার দ্বারা শাসিত, যেখানে ভক্ষ্যদ্রব্য সর্ব্বদা প্রাপ্ত হওয়া যায়, এবং যে স্থান সকল প্রকার উপদ্রবশূন্য, এইরূপ স্থানে চারিদিকে প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিয়া কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। ঐ প্রাচীর বেষ্টনের মধ্যভাগে কূপ, সরোবর, ও দীর্ঘিকা নিখাত করিয়া রাখিবে এবং যে কুটীর প্রস্তুত করিবে, তাহা যেন অতিশয় উচ্চ অথবা অত্যন্ত নিম্ন না হয় এবং কীটাদি

শূন্য ও গোময়লিপ্ত হইবে। এই প্রকার নির্জ্জন গোপনীয় স্থানে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম, ও বর্ষা এই চারিটী ঋতুতে যোগ আচরণ করা অনুচিত। কারণ এই কালে যোগসাধন করিলে বিবিধ রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে। বসন্ত ও শরৎ এই দুই ঋতুই যোগ অভ্যাসের প্রশস্ত কাল। এই কালে যোগীব্যক্তি নিশ্চয় সিদ্ধ এবং রোগমুক্ত হইয়া থাকেন। যে সকল ব্যক্তি পরিমিতাহারী নহে; তাহারা যোগ সাধন করিলে নানাপ্রকার রোগগ্রস্ত হইয়া থাকে, এবং তাহাদের কিছুমাত্রও যোগসিদ্ধ হয় না। কুশাসন, মৃগচর্ম্ম ও ব্যাঘ্রচর্ম্ম নির্ম্মিত আসন কম্বল অথবা মৃত্তিকাসনে উপবেশনপূর্ব্বক উত্তর বা পূর্ব্বাস্য হইয়া নাড়িশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

নাড়ীশুদ্ধি।

নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকার, সমনু ও নির্ম্মনু। বীজ মন্ত্র দ্বারা সমনু নাড়ীশুদ্ধি এবং ধৌতিকর্ম্ম দ্বারা নির্ম্মণু নাড়ীশুদ্ধি করিবে।

সমনু নাড়ীশুদ্ধি।—প্রথমতঃ পদ্মাসন করিয়া

উপবিষ্ট হইয়া গুর্ব্বাদি ন্যাস করিবে। পরে ধূম্রবর্ণ ও তেজোময় বায়ুতত্ত্বের বীজ যং ষোড়শ বার জপ করিয়া ঈড়া অর্থাৎ বামনাসাপুটে বায়ু পূরণ করিবে। এইরূপ চৌষট্টিবার কুম্ভক করিয়া বত্রিশ বার পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণনাসাপথে রেচন করিবে। এবং যোগবলে নাভিমূল হইতে অগ্নি-তত্ত্বকে উত্থাপিত করিয়া পৃথিবীতত্ত্বের সহিত মিলিত করিয়া ধ্যান করিবে। পরে অগ্নিতত্ত্বের বীজ রকার ষোড়শবার জপ করিয়া পিঙ্গলানাড়ীতে অর্থাৎ দক্ষিণনাসাপুট দিয়া ৬৪ বার বায়ুপূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। এবং ৩২ বার ঐ বায়ুকে ঈড়া নাড়ীতে অর্থাৎ বামনাসাপথে রেচন করিবে। তৎপরে নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাময় চন্দ্র-বিম্ব ধ্যান করিয়া ঠং বীজ ১৬ বার জপ করিয়া ঈড়া নাড়ীতে বায়ু পূরণ করিবে, এবং জলতত্ত্বের বীজ বকার ৬৪ বার জপ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে কুম্ভক করিয়া বায়ু ধারণ করিবে এবং উক্ত নাসা-গ্রস্থিত চন্দ্রবিম্বনিঃসৃত অমৃত ধারা প্লাবন দ্বারা দেহস্থ সমুদায় নাড়ী ধৌত হইতেছে, ইহা ধ্যান করিয়া পৃথিবীতত্ত্বের বীজ লকার ৩২ বার জপ

করিয়া পিঙ্গলা নাড়ীতে বায়ুরেচন করিবে। এই প্রকারে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া দৃঢ়রূপে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রণায়াম সাধন করিবে।

কুম্ভক আট প্রকার, সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও কেবলী।

সহিতকুম্ভক দুই প্রকার, সগর্ভ ও নির্গর্ভ। বীজমন্ত্র-উচ্চারণ করিয়া, যে কুম্ভক করা যায়, তাহাকে সগর্ভ প্রাণায়াম কহে এবং বীজমন্ত্র পরিত্যাগপূর্ব্বক যে কুম্ভক করা যায়, তাহাকে নির্গর্ভ প্রাণায়াম কহে।

সগর্ভ প্রাণায়াম। পূর্ব্ব অথবা উত্তরাভিমুখ হইয়া সুখাসনে উপবেশন করত অকাররূপী রক্তবর্ণ রজোগুণযুক্ত ব্রহ্মার ধ্যান করিবে। পরে ঐং অং বীজ ষোড়শবার জপ করিয়া বামনাসাপথে বায়ু পূরিত করিবে। এই পূরক করিবার পর ও কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে উড্ডীয়ানবন্ধ করা উচিত। তদনন্তর উকাররূপী কৃষ্ণবর্ণ সত্বগুণযুক্ত বিষ্ণুর আরাধনা করিয়া ৬৪ বার উং বীজ জপ করিয়া কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে। পরে মকাররূপী শুক্লবর্ণ তমোগুণযুক্ত মহাদেবের আরা-

ধনান্তর ৩২ বার অং বীজ জপ করিয়া দক্ষিণ নাসাপথ দিয়া বায়ু রেচন করিবে। পুনর্ব্বার ঐ প্রকারে উল্লিখিত বীজমন্ত্র জপ করিয়া দক্ষিণ নাসায় বায়ু পূরিত করিয়া কুম্ভক দ্বারা ঐ বায়ু স্তম্ভিত এবং বাম নাসা দিয়া ক্রমে ক্রমে রেচন করিবে। এইরূপে অনুলোমবিলোমক্রমে পুনঃ পুনঃ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। পূরকের শেষ হইতে কুম্ভকের শেষ পর্য্যন্ত অর্থাৎ কুম্ভক করিবার সময় কনিষ্ঠা ও অনামিকা অঙ্গুলি দিয়া বাম নাসাপুট এবং অঙ্গুষ্ঠ দিয়া দক্ষিণ নাসাপুট বদ্ধ করিবে, ইহাকে সগর্ভ প্রাণায়াম কহে।

নির্গর্ভ প্রাণায়াম বীজমন্ত্র জপ ভিন্ন সম্পাধা হইয়া থাকে। পূরক কুম্ভক ও রেচক এই তিন প্রাণায়ামে এক হইতে একশত পর্য্যন্ত মাত্রাসংখ্যা নির্দ্দিষ্ট আছে, পূরকে একগুণ, কুম্ভকে চারিগুণ এবং রেচকে দ্বিগুণপরিমাণে মাত্রাসংখ্যা হইয়া থাকে। মাত্রাসংখ্যানুসারে প্রাণায়াম তিন প্রকার, বিংশতি, ষোড়শ ও দ্বাদশ মাত্রা। বিংশতি মাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শ মাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম মধ্যম এবং দ্বাদশ মাত্রাসংখ্যা প্রাণায়াম অধম।

উত্তমমাত্রা প্রাণায়ামে বিংশতি মাত্রা পূরকে উহার চতুর্গুণ অর্থাৎ অশীতি মাত্রা কুম্ভকে এবং দ্বিগুণ অর্থাৎ চল্লিশ মাত্রা রেচকে গৃহীত হইয়া থাকে। ঐরূপ নিয়মে মধ্যম ও অধমমাত্রা প্রাণায়ামে চারি ও দুইগুণক্রমে কুম্ভক ও রেচকের মাত্রাসংখ্যা নির্দ্দেশ করিতে হইবে। অধম মাত্রা প্রাণায়াম সাধনা দ্বারা শরীর হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হয়। মধ্যমমাত্রা প্রাণায়ামসাধনে পৃষ্ঠমধ্যস্থ মেরুদণ্ডের সমান যে একটী নাড়ী গুহ্যদেশ হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত ঊর্দ্ধে উত্থিত হইয়াছে, সেই নাড়ীটী কম্পিত হইতে থাকে এবং উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন দ্বারা যোগী ব্যক্তি ভূতল ত্যাগ করিয়া আকাশ বিচরণে সমর্থ হইতে পারেন। ঘর্ম্মনিস্বরণ, মেরুকম্পন ও ভূতলত্যাগরূপ খেচরতা লাভ এই তিনটী প্রাণায়াম সিদ্ধির প্রধান লক্ষণ। প্রাণায়াম সাধন দ্বারা আকাশমার্গে গমনাগমনের ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে। রোগাদি দূরীভূত হয়, পরমাত্মা প্রাপ্তির শক্তি উদ্বোধিত হয় এবং দিব্যজ্ঞান লাভ হইয়া থাকে

ইহাতে যোগী ব্যক্তি পরমানন্দ ও অপূর্ব্ব সুখ অনুভব করিয়া থাকেন।

সূর্য্যভেদ কুম্ভক। প্রথমতঃ জালন্ধরবন্ধ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুটে বায়ু পূরণ করিয়া যত্নসহকারে কুম্ভক করিয়া এই বায়ু ধারণ করিবে। যতক্ষণ পর্য্যন্ত কেশ ও নখ হইতে স্বেদ বহির্গত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত কুম্ভক করা উচিত। এই কুম্ভক-কালে প্রাণ, অপান প্রভৃতি বায়ুসকলকে সূর্য্য নাড়ী অর্থাৎ পিঙ্গলা নাড়ী দিয়া ভেদ করত সমান বায়ুকে নাভিমূল হইতে উদ্ধৃত করিবে। তৎ-পরে ধৈর্য্য অবলম্বনপূর্ব্বক ক্রমে ক্রমে বামনাসা পথ দিয়া ঐ বায়ু রেচন করিবে। পুনর্বার পুনঃ পুনঃ দক্ষিণ নাসায় পূরক, সুষুম্নায় কুম্ভক এবং বামনাসায় রেচক করিবে। ইহাকে সূর্য্যভেদ কুম্ভক কহে। ইহা দ্বারা মৃত্যু দূরীভূত, কুল-কুণ্ডলিনী শক্তি উদ্‌বোধিত এবং শরীরস্থ অগ্নি ব[illegible]মা থাকে।

উজ্জায়ী কুম্ভক। উভয় নাসারন্ধ্র দিয়া বহি-র্ব্বায়ু এবং হৃদয় ও গলদেশ দিয়া অন্তর্ব্বায়ু আক-র্ষণ করত মুখাভ্যন্তরে কুম্ভক করিয়া ধারণ

করিবে। পরে মুখ প্রক্ষালনান্তর জালন্ধরবন্ধ করিবে। এই প্রকারে শক্ত্যনুসারে কুম্ভক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে, ইহাকে উজ্জায়ী কুম্ভক কহে। ইহা দ্বারা সমুদায় কার্য্য সিদ্ধ হইয়া থাকে।

শীতল কুম্ভক। জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদর মধ্যে পূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। এই প্রকারে অল্পক্ষণ কুম্ভক করিয়া নাসিকাদ্বয় দ্বারা রেচন করিবে। যোগাভিলাষী সাধক সর্ব্বদা এই মঙ্গলময় শীতল কুম্ভকের সাধন করিবে। ইহা দ্বারা অজীর্ণ ও কফ পিত্তাদি রোগ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

ভস্ত্রিকা কুম্ভক। ভস্ত্রা অর্থাৎ লৌহকারের জাতাকল দ্বারা যেরূপ বায়ু আকর্ষণ করা যায় তদ্রূপ উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া উদর মধ্যে ক্রমশঃ চালিত করিবে। এই প্রকারে কুড়িবার বায়ু চালন পূর্ব্বক ঐ বায়ু কুম্ভক দ্বারা ধারণ করিবে। তৎপরে ভস্ত্রা দিয়া যেরূপে বায়ু নির্গত করা যায়, সেইরূপে উভয় নাসা দিয়া বায়ু রেচন করিবে। ইহাকে ভস্ত্রিকা কুম্ভক বলে। ইহা এই প্রকারে তিনবার সাধন করিতে হয়।

ইহা দ্বারা সমুদায় রোগ ও দুঃখ দূরীভূত হইয়া থাকে।

ভ্রামরী কুম্ভক। যেস্থানে প্রাণিগণের শব্দ শ্রবণ করা যায় না,এইরূপ স্থানে অর্দ্ধ রাত্রিকালে মন করিয়া উভয় কর্ণ দুই হস্ত দ্বারা আবদ্ধ করিয়া পূরক ও কুম্ভক করিবে। এইরূপে কুম্ভক করিলে দক্ষিণ কর্ণে শরীর মধ্যগত শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। প্রথমে ঝিঁ ঝিঁ পোকার ন্যায় শব্দ, তৎপরে বংশীধ্বনি, অনন্তর মেঘগর্জ্জন, ঝঝরা বাদ্যের ধ্বনি,ভ্রমর গুঞ্জন, ঘণ্টা কাংস্য তূরী ভেরী আনন্দ মৃদঙ্গ দুন্দুভি প্রভৃতি নানাপ্রকার বাদ্যধ্বনি ক্রমশঃ শ্রুত হইয়া থাকে। এইরূপে প্রত্যহ ভ্রামরী কুম্ভক অভ্যাস দ্বারা নানাপ্রকার শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। অবশেষে হৃদয়স্থিত দ্বাদশ-দলযুক্ত অনাহত নামক পদ্মের মধ্যভাগ হইতে অতি অপূর্ব্ব শব্দ শুনিতে পাইবে। তৎপরে যোগী ব্যক্তি চক্ষু নিমীলিত করিলে হৃদয়মধ্যগত সেই অনাহতপদ্মস্থ প্রতিধ্বনির ভিতর হইতে জ্যোতিঃ দর্শন করিবে। সেই দীপশিখার ন্যায় জ্যোতির্ম্ময় ব্রহ্মে যোগিব্যক্তির আত্মা সম্মিলিত

হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরমপদে বিলীন হইতে ও এই প্রকারে ভ্রামরী কুম্ভক সিদ্ধ হইলে যোগি ব্যক্তির সমাধি সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে।

মূর্চ্ছাকুম্ভক। প্রথমতঃ ভ্রামরীকুম্ভক দ্বারা মনকে সমস্ত বিষয়তৃষ্ণা হইতে নির্লিপ্ত করিয়া ভ্রূযুগলের অভ্যন্তরভাগে শুভ্রবর্ণ দ্বিদলবিশিষ্ট আজ্ঞাপুর নামক পদ্মে সংযুক্ত করিয়া ঐ পদ্মস্থিত পরমাত্মায় বিলীন করিবে। ইহাকে মূর্চ্ছাকুম্ভক বলে। এই সুখপ্রদ কুম্ভকবলে যোগিব্যক্তি বিপুল আনন্দ ভোগ করিয়া থাকেন।

কেবলীকুম্ভক। শ্বাসবায়ু নির্গত হইবার সময় হংকার এবং গ্রহণ করিবার সময় সকার উচ্চারিত হইয়া থাকে। হংকার শিবরূপী এবং সকার শক্তিরূপী। এই পরম পুরুষ ও প্রকৃতিময় হংস বা সোহহং শব্দ অজপা গায়ত্রী বলিয়া বর্ণিত হইয়া থাকে। দিন রাত্রির মধ্যে ২১৬০০ বার মনুষ্যের নিশ্বাস প্রশ্বাস হইয়া থাকে। সুতরাং মনুষ্য প্রত্যহ ২১৬০০ বার সোহহং গায়ত্রীর জপ করিয়া থাকে। গুহ্যদেশ ও লিঙ্গমূলের অভ্যন্তরস্থ মূলাধার পদ্ম, হৃদয়স্থিত অনাহতপদ্ম এবং ইড়া ও

লা নাড়ীরূপ নাসারন্ধ্র দ্বারা এই ত্রিবিধ স্থানে নরা হংসরূপ অজপা জপ অর্থাৎ শ্বাসবায়ুর গমনাগমন হইয়া থাকে। কর্ম্মানুসারে এই শ্বাসবায়ুর পরিমাণ ষণ্ণবতি অঙ্গুলি পর্য্যন্ত হইয়া থাকে। ইহার স্বভাবিক পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলি, সঙ্গীতে ষোড়শ, ভোজনে বিংশতি, পথগমনে চতুর্ব্বিংশতি নিদ্রাকালে ত্রিংশৎ, মৈথুন সময়ে ষট্‌ত্রিংশৎ এবং ব্যায়াম সময়ে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক হইয়া থাকে। শ্বাসনির্গমনের পরিমাণ স্বভাবতঃ দ্বাদশাঙ্গুলের কম হইলে আয়ুবৃদ্ধি এবং অধিক হইলে আয়ুক্ষয় হইয়া থাকে। যতক্ষণ শরীর মধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থিত থাকে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত মনুষ্য জাগরিত থাকে। এই প্রাণবায়ুই কুম্ভক সাধনের প্রধান উপায়। দেহ মধ্যে প্রাণবায়ুর গমনাগমনেই কেবলী কুম্ভক সাধিত হইয়া থাকে। ইহা সাধনে পূরক ও রেচকের আবশ্যক করে না, কেবল মাত্র কুম্ভকেরই প্রয়োজন। প্রথম দিবস এই কুম্ভক সাধনে এক হইতে চৌষট্টি বার পর্য্যন্ত হংস বা সোঽহং জপ করিয়া বায়ু ধারণ করিবে। এই কেবলীকুম্ভক প্রত্যহ আট প্রহরে আট বার,

অথবা প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সায়াহ্নে, মধ্যরাত্রে ও শেষ রাত্রে এই পাঁচ সময়ে পাঁচ বার, কিম্বা প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে এই তিন সময়ে তিনবার সম সংখ্যায় সাধন করিবে। যত দিন না এই কেবলী কুম্ভক সিদ্ধ হয়, ততদিন অজপা জপের পরিমাণ প্রত্যহ এক বা তদধিক বার ক্রমে বর্দ্ধিত করিবে। এই কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ইহলোকে মনুষ্যের সমুদায় কামনাই সিদ্ধ হইয়া থাকে।

মহাদেব কহিলেন, অতঃপর ধ্যান ও সমাধি-যোগ বর্ণন করিব, যাহাতে পরমাত্মার সহিত সাক্ষাৎ লাভে সমর্থ হওয়া যায়, সেই দেবদুর্লভ ধ্যান যোগ শ্রবণ কর।

ধ্যান ত্রিবিধ। স্থূলধ্যান, তেজোধ্যান ও সূক্ষ্মধ্যান। যাহা দ্বারা মূর্ত্তিমান্ ইষ্টদেবতা বা পরম গুরুর চিন্তা করা যায়, তাহাকে স্থূলধ্যান কহে। যদ্দ্বারা তেজোময় ব্রহ্ম বা প্রকৃতিকে ভাবনা করা যায়, তাহার নাম তেজোধ্যান এবং যাহাতে বিন্দুময় ব্রহ্ম এবং কুলকুণ্ডলিনীশক্তিকে আরাধনা দ্বারা দর্শন করিবার ক্ষমতা জন্মিয়া থাকে, তাহাকে সূক্ষ্মধ্যান বলে।

স্থূলধ্যান। যোগীব্যক্তি চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ইরূপ চিন্তা করিবে যে, ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রদলযুক্ত সহস্রার নামক একটী পদ্ম আছে। ঐ পদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে দ্বাদশদলবিশিষ্ট আর একটী পদ্ম রহিয়াছে। এই পদ্ম শ্বেতবর্ণ ও দীপ্তিবিশিষ্ট। উহার দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ, স, ক্ষ, ম, ল, ব, র, যু, হ, স, খ, ফ্রে এই বারটী বীজ এবং কর্ণিকা-মধ্যে অর্থাৎ বীজকোষে অ, ক, থ, এই তিনটী বর্ণে তিন রেখা এবং হ,ল,খ,এই বর্ণত্রয়ে ত্রিকোণসংযুক্ত আছে। উহার মধ্যভাগে প্রণব (ওঁকার) বিদ্যমান আছে। এই স্থানে নাদবিন্দুময় মনোহর একটী পীঠ আছে, তাহার উপর দুইটী হংস রহিয়াছে। এই স্থলে পাদুকা অবস্থিত রহিয়াছে। এই স্থানে গুরুদেব বিরাজিত আছেন। তাঁহার দুই হস্ত, তিন নেত্র, পরিধান শ্বেতবস্ত্র, শুক্লবর্ণ গন্ধদ্রব্যে শরীর ভূষিত এবং গলদেশ শ্বেতবর্ণ পুষ্পমাল্যে পরিশোভিত। এবং তাঁহার বামভাগে রক্তবর্ণা শক্তি অর্থাৎ গুরুপত্নী বিরাজিত আছেন। এই প্রকারে গুরুদেবের ধ্যান হইতে স্থূলধ্যান সিদ্ধ হইয়া থাকে। ইহাকেই স্থূলধ্যান বলা যায়।

তেজোধ্যান। গুহ্যদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যস্থিত মূলাধার নামক পদ্মের অভ্যন্তরে সর্পিণীর আকারে কুলকুণ্ডলিনী শক্তি বিরাজিত আছেন ঐ স্থানে জীবাত্মা দীপশিখার ন্যায় অবস্থিত আছেন। এই স্থানে তেজোময় ব্রহ্মের ধ্যান করিবে। অথবা ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে এবং মনস্থানের উপরিভাগে প্রণবাত্মক (ওঁকারময়) ও শিখাসমন্বিত তেজ বিদ্যমান আছে, ঐ তেজোরশ্মিকেই ব্রহ্মরূপে অনুধ্যান করিবে। ইহাকেই তেজোধ্যান কহে। ইহা দ্বারা যোগ ও আত্মার প্রত্যক্ষতা লাভ হইয়া থাকে।

সূক্ষ্মধ্যান। যোগীব্যক্তির বহু ভাগ্যফলে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিত হইয়া আত্মার সহিত নেত্ররন্ধ্র পথ দিয়া বিনির্গত হইয়া ঊর্দ্ধস্থ রাজমার্গে বিচরণ করে। সেই সময় কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে উহার চঞ্চলতাবশতঃ ধ্যানযোগে নিরীক্ষণ করিতে পারা যায়। অতএব সাধক ব্যক্তি শাম্ভবীমুদ্রা অবলম্বন দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান করিবে, ইহাকে সূক্ষ্মধ্যান বলে।

তেজোধ্যান স্থূলধ্যান হইতে শতগুণে উৎ

কৃষ্ট এবং সূক্ষ্মধ্যান তেজধ্যান হইতে লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ। হে দেবি! এই আমি তোমার নিকট দেবদুর্লভ ধ্যানযোগ উল্লেখ করিলাম। এই ধ্যানযোগ সহায়ে মনুষ্য পরমাত্মার সাক্ষাৎকার-লাভে সমর্থ হয়। এবং সমস্ত কামনা সিদ্ধ ও অভীপ্সিত লাভ করিয়া থাকে। অতঃপর সমাধি যোগবিধি বলিতেছি শ্রবণ কর।

মনকে দেহ হইতে পৃথক করিয়া পরমাত্মার সহিত সম্মিলিত করাকে সমাধি কহে। ইহা দ্বারা পার্থিব ও দৈহিক সমুদায় অবস্থা হইতে মুক্তিলাভ করা যায়। এই সমাধিযোগ সাধন দ্বারা যোগীব্যক্তি নিত্যজ্ঞান লাভ করিয়া থাকে। আমিই ব্রহ্ম, ব্রহ্মই আমি, আমি ব্রহ্মের স্বরূপ অর্থাৎ ব্রহ্ম হইতে ভিন্ন নহি, আমি শোকতাপাদি বিহীন, নিত্য মোক্ষপ্রাপ্ত ও ব্রহ্ম প্রকৃতিস্থ এবং আমি সত্যময়, জ্ঞানময় ও নিত্যানন্দময়; এই প্রকার অদ্বৈতজ্ঞান জন্মিয়া থাকে। গুরুর কৃপা ও প্রসন্নতা লাভ করিলে এবং গুরুর প্রতি ভক্তিমান্ হইলে যোগীব্যক্তি বহুকষ্টে নিশ্চয়ই সমাধিযোগ লাভ করিতে সমর্থ হইয়া থাকে।

সমাধিযোগ ছয় প্রকার, ধ্যানযোগ সমাধি নাদযোগ সমাধি, রসানন্দযোগ সমাধি, লয়সিদ্ধযোগ সমাধি, ভক্তিযোগ সমাধি এবং রাজযোগ সমাধি।

ধ্যানযোগ সমাধি। প্রথমে শাম্ভবীমুদ্রায় আত্মাকে প্রত্যক্ষ করিবে, পরে বিন্দুময় ব্রহ্মকে দৃষ্টিপথ মধ্যে আনয়নপূর্ব্বক ঐ বিন্দুস্থানে মনঃসংযোগ করিবে, তদনন্তর মস্তকস্থ ব্রহ্মলোকময় আকাশ মধ্যে জীবাত্মাকে আনয়ন এবং জীবাত্মার মধ্যে ঐ মস্তকস্থ ব্রহ্মলোকময় শূন্যস্থান আনয়ন করিতে হইবে। জীবাত্মাকে এই প্রকার ব্রহ্মলোকময় অবলোকন করিয়া অর্থাৎ, পরমাত্মায় বিলীন করিতে পারিলেই যোগী ব্যক্তি মুক্ত ও সদা সদানন্দময় হইবে। ইহাকে ধ্যানযোগসমাধি কহিয়া থাকে।

নাদযোগ সমাধি। খেচরী মুদ্রার দ্বারা জিহ্বাকে ঊর্দ্ধভাগে তালুকুহরস্থ সুধাকূপে সংলগ্ন করিয়া রাখিবে। যোগীব্যক্তি এইপ্রকারে সমাধি সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকে। ইহাকে নাদযোগ সমাধি বলে।

রসানন্দযোগ সমাধি। ভ্রামরী কুম্ভক দ্বারা

ক্রমশঃ ধীরে ধীরে বায়ুরেচন করিবে। এই যোগ অবলম্বন করিয়া, দেহাভ্যন্তর হইতে ভ্রমরগুঞ্জনের ন্যায় শব্দ শুনিতে পাইবে। ঐ শব্দ যেস্থল হইতে উত্থিত হইবে, সেই স্থানে মনকে সন্নিবেশিত করিয়া রাখিবে। ইহাকে রসানন্দযোগ সমাধি বলে। ইহাতে সোহহং অর্থাৎ আমিই সেই ব্রহ্ম এই প্রকার নিত্যানন্দময় অদ্বৈত জ্ঞান জন্মিয়া থাকে।

লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি। যোনিমুদ্রার সাহায্যে যোগাভিলাষী ব্যক্তি আপনাকে শক্তি অর্থাৎ স্ত্রী এবং পরমাত্মাকে পুরুষরূপে চিন্তা করিবে। স্ত্রীপুরুষের ন্যায় আত্মার সহিত পরমাত্মার শৃঙ্গার রসবিহার হইতেছে, এইপ্রকার অনুভব করিতে হইবে। তৎপরে সেই বিহার সমুদ্ভূত পরমানন্দরসে পরমব্রহ্মের সহিত স্বয়ং অদ্বৈতভাবে, পরমপ্রেমে মিলিত হইয়াছি, এইপ্রকার জ্ঞান করিবে। ইহাতে আমিই সেই অদ্বিতীয় ব্রহ্ম এইপ্রকার নিত্যজ্ঞান লাভ হইবে। ইহাকেই লয়সিদ্ধি যোগ কহে।

ভক্তিযোগ সমাধি। ভক্তি ও আনন্দ সহকারে

স্বকীয় হৃদয় মধ্যে ইষ্টদেবকে চিন্তা করিবে। ইহাতে আনন্দাশ্রু বিনির্গত, দেহ পুলকিত, এবং মন নিত্যভাব প্রাপ্ত হইবে। ইহাকেই ভক্তি-যোগ সমাধি কহিয়া থাকে। ইহা দ্বারা পরম ব্রহ্মের সাক্ষাৎকার লাভরূপ মনের উন্মীলন হইয়া থাকে।

রাজযোগ সমাধি। মনোমূর্চ্ছা কুম্ভক দ্বারা পরমাত্মার সহিত মনকে সম্মিলিত করিবে। এই প্রকারে পরমাত্মার সহিত মনের সংযোগ হইলে রাজযোগ সমাধি সিদ্ধ হইয়া থাকে।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! এই সমাধি যোগ সিদ্ধ হইলে মনুষ্য ইহলোকে কামনা সিদ্ধ এবং পরলোকে অনন্ত নির্ব্বাণ মুক্তিলাভে সমর্থ হইয়া থাকে। যেরূপ মায়ার সমান পাশ নাই, জ্ঞানের সমান মিত্র নাই এবং অহঙ্কারের সমান শত্রু নাই, সেইরূপ যোগবলের তুল্য বল নাই। যোগ সিদ্ধ হইলে ব্রহ্মাণ্ডে যোগীব্যক্তির অসাধ্য ও অগোচর কিছুই থাকে না।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে যোগসিদ্ধি নামক প্রথমোপদেশ।

পার্ব্বতী কহিলেন, হে দেবাদিদেব মহাদেব! মনুষ্যগণের মুক্তির সোপান এবং নির্ব্বাণের প্রধান উপায় যোগবিধি শ্রবণ করিলাম। অতঃপর অনুগ্রহপূর্ব্বক ভক্তের হিতসাধনার্থ মন্ত্রবিদ্যা কীর্ত্তন করুন। সাধক ব্যক্তি মন্ত্রবলেই সমুদায় বিষয়ে সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে। অতএব ঐ সমুদায় মন্ত্র আমার নিকট বর্ণন করুন।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! মন্ত্রবিদ্যা অতিশয় গোপনীয় এবং দেবতাদিগেরও দুর্লভ। গুরুভক্ত, শিবভক্ত এবং তন্ত্রশাস্ত্রে যাহাদিগের দৃঢ় বিশ্বাস আছে, তাহাদিগকেই উহা প্রদান করা উচিত, তদ্ভিন্ন অন্যকে কদাচ বলিবে না। যাহা হউক, আমি তোমার নিকট সেই গোপনীয় মন্ত্রাদি বলিতেছি, অবধান কর।

তিথি, বার, নক্ষত্র, নিয়ম, হোম, জপ ও পূজাদি ভিন্ন কেবলমাত্র মন্ত্র ও ঔষধাদি বলে নানাপ্রকার অদ্ভুত কার্য্য সাধন হইয়া থাকে। মারণ, মোহন, স্তম্ভন, বিদ্বেষণ, উচ্চাটন, বশীকরণ, আকর্ষণ, ইন্দ্রজাল, যক্ষিণীসাধন, রসায়ন, যোগ, কালজ্ঞান, অনাহার, অন্ধকারদর্শন, বন্ধ্যা-

পুত্রজনন, মৃতসঞ্জীবনী, বাজীকরণ, ভূতপ্রেতাদির ভয় নিবারণ, সিংহ ব্যাঘ্রাদির ভয় নিবারণ, সর্প বৃশ্চিকাদির বিষ নিবারণ প্রভৃতি সমস্তই মন্ত্র ও ঔষধি বলে সম্পন্ন হইয়া থাকে।

যে মন্ত্রে দীক্ষিত হইয়া এই সমস্ত কার্য্য করিতে হইবে, অগ্রে সেই সর্ব্বোপরি মন্ত্র বলিতেছি যথাঃ—"ওঁ পরং ব্রহ্ম পরমাত্মনে ওঁ নমঃ উৎপত্তিস্থিতিপ্রলয়করায় ব্রহ্মহরিহরায় ত্রিগুণাত্মনে সর্ব্বকৌতুকানি দর্শয় নমঃ সিদ্ধং কুরু কুরু স্বাহা।" এই মন্ত্র একশত আটবার জপ করিলে সিদ্ধ হইলে মারণাদি কার্য্যে প্রবৃত্ত হইবে।

পার্ব্বতী কহিলেন, হে দেব! অষ্ট সুন্দরী সাধন ও তদীয় অর্চ্চনাপদ্ধতি বলুন।

মহাদেব কহিলেন, বৃক্ষতল, দেবালয়, অরণ্য শিবমন্দির, নদীসঙ্গমস্থল কিম্বা শ্মশানে বসিয়া উপাসনা করিলে, ভূত, প্রেত, নায়িকা, সুন্দরী, যক্ষিণী আদি সিদ্ধি হইয়া থাকে। কোন নদীসঙ্গম স্থানে গমন করিয়া মণ্ডল করিবে এবং গন্ধপুষ্পাদি দিয়া পূজা করিয়া গুগ্গুল দ্বারা ধূপ প্রদান করিবে।

তৎপরে "ওঁ মহাভূত কুলসুন্দরী হুঁ" এই মন্ত্রে অষ্টসহস্র বার জপ করিলে, কুলসুন্দরী সিদ্ধ হইবে। তদনন্তর "ওঁ ফট্ ফট্ হুঁ হ্রীঁ অমুক ভূতিনী হুঁ ফট্ স্বাহা" এই মন্ত্র রাত্রিতে এক সহস্র বার জপ করিবে। এই প্রকার সাধনা করিলে, কুলসুন্দরী নিশ্চয়ই আগমন করিবে। তৎপরে জাতিফলোদক দিয়া অর্ঘ্যদান করিলে, কুলসুন্দরী প্রীত হইয়া সাধকের ভার্য্যা হইয়া থাকেন। সমস্ত রাত্রি সাধকের নিকট থাকিয়া প্রাতঃকালে ৮ তোলা স্বর্ণপ্রদান করিয়া প্রস্থান করেন। এইরূপে একমাস কাল যাতায়াত করিলেই কুলসুন্দরী সিদ্ধ হইয়া থাকে।

কোন নদীসঙ্গমস্থলে গমনপূর্ব্বক শ্বেত চন্দন দিয়া মণ্ডল নির্ম্মাণ করিবে, পরে দধি ও অন্ন দিয়া পূজা করিয়া "ওঁ বিজয়সুন্দরী হ্রীঁ অং" এই মন্ত্র দ্বারা আটসহস্র বার জপ করিবে। এই প্রকারে সপ্তাহকাল পূজা ও জপ করিলে, দেবী প্রসন্ন হইয়া আগমন করিবেন। সেই সময়ে চন্দন দিয়া অর্ঘ দান করিলে, বিজয়সুন্দরী-দেবী সন্তুষ্ট হইয়া বরপ্রদান করিবে। সাধক তখন

বলিবে, "হে দেবি! আমাকে রাজ্যপ্রদান করুন।" দেবি তৎক্ষণাৎ রাজ্যপ্রদান করিয়া থাকেন এবং প্রত্যহ বস্ত্র ও অলঙ্কারাদি দান করেন। বিজয়সুন্দরী সিদ্ধ হইলে, সাধককে অভিলষিত প্রদান করিয়া থাকেন।

কোন শিবমন্দিরে গমন করিয়া, শ্বেতচন্দন দিয়া মণ্ডল করিবে এবং অশ্বত্থপুষ্প দ্বারা পূজা করিয়া গুগ্‌গুল দিয়া ধূপ প্রদান করিবে। তৎপরে "ওঁ বিমলসুন্দরি আং" এই মন্ত্রে আটসহস্র বার জপ করিলে, সিদ্ধ হইবে। রাত্রিকালে পুনর্বায় একসহস্র বার জপ করিলে বিমলসুন্দরী আসিবেন। তৎকালে সাধক পুষ্পাঞ্জলি প্রদানপূর্ব্বক হৃষ্টমনে তাঁহার আগমনের কারণ জিজ্ঞাসা করিবে। এইরূপ করিলে, বিমলসুন্দরী প্রীত হইয়া সাধকের পত্নী হন এবং বস্ত্র ও ধনাদি প্রদান, শত্রুকে বিনষ্ট এবং সাধককে স্বর্গে লইয়া গিয়া অভিলষিত বস্তু প্রদান করিয়া থাকেন। বিমলাসুন্দরী দেবী এইরূপে যাবজ্জীবন সাধকের প্রতি প্রীতিমতী থাকেন।

কোন নদীতীরে গমনপূর্ব্বক গন্ধোদক দিয়া

মণ্ডল নির্ম্মাণ করত তাহাতে শ্বেতপুষ্প ও গন্ধদ্রব্য দিয়া অর্ঘ্য প্রদান করিবে। পরে গুগ্গুল দিয়া ধূপপ্রদানপূর্ব্বক "ওঁ সুন্দরি হুঁ হুঁ" এই মন্ত্র আটসহস্র বার জপ করিবে, ইহাতে সুন্দরীদেবী সিদ্ধ হইয়া থাকেন। রাত্রিকালে পুনরায় একসহস্র বার জপ করিলে দেবীর আগমন হয় সেই সময় পুষ্পোদক দিয়া অর্ঘ্য দান করিয়া বলিবে, "দেবি! তুমি অমার ভগিনী হও।" দেবী তৎক্ষণাৎ ভগিনীর ন্যায় হইয়া, সাধককে নানাপ্রকার বহুমূল্য দ্রব্য ও অভিলষিত বস্তু প্রদান করিয়া থাকেন।

কোন নির্জ্জন দেবালয়ে গমন করিয়া সাধ্য মতে বলি দান এবং পূজা করিয়া "ওঁ মনোহরা সুন্দরি হ্রীঃ" এই মন্ত্র আটসহস্র বার জপ করিবে, তাহা হইলে সুন্দরী সিদ্ধ হইয়া সাধকের নিকট আগমন করিয়া, তদীয় ভার্য্যা হইবেন এবং রাজ্য ও অভিলষিত বস্তু অর্পণ করিয়া স্বীয় পৃষ্ঠে করিয়া সাধককে স্বর্গপুরে লইয়া যান ও প্রত্যহ শত শত রাজকন্যা এবং একটী স্বর্ণমুদ্রা অর্পণ করিয়া থাকেন। এইরূপে সাধক পঞ্চ শত বৎসর পৃথি-

স্বীতে বিবিধ সুখ ভোগ করিয়া মৃত্যুর পর রাজ বংশে জন্মগ্রহণ করেন।

কোন নদীসঙ্গমস্থানে গমনকরত মণ্ডল করি মাংসোপহারে ও করবীর পুষ্পদিয়া পূজা করিবে। তৎপরে গুগ্‌গুল দ্বারা ধূপ দিয়া "ওঁ ভূষণ সুন্দরী ক্লীং" এই মন্ত্র আটসহস্র বার জপ করিলে, ভূষণ সুন্দরী দেবী সিদ্ধ হইয়া থাকেন। এই প্রকারে মন্ত্র সিদ্ধ হইলে, সাধক পুনরায় রাত্রিকালে নানা-প্রকার উপহার দানে দেবীর পূজা করিবে এবং ঘৃতপ্রদীপ জ্বালিয়া একসহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে। এই প্রকার করিলে ভূষণসুন্দরী দেবী পাঁচশত পরিবারের সহিত নূপুরধ্বনি করিয়া সাধকের সম্মুখে উপস্থিত হইয়া থাকেন। তৎ-কালে হৃষ্টচিত্তে দেবীর প্রার্থনাপূর্ণ করিলে তদ্দণ্ডে সাধকের ভার্য্যা হন এবং প্রত্যহ পৃষ্ঠদেশে লইয়া সাধককে সূর্য্যলোকে লইয়া যান। এই প্রকার বহু বৎসর নানাপ্রকার সুখভোগ করিয়া সাধক মৃত্যুর পর রাজবংশে জন্মগ্রহণ করে।

কোন নদীতীরে বসিয়া কুঙ্কুম দ্বারা মণ্ডল নির্ম্মাণপূর্ব্বক অগুরু দ্বারা ধূপ দান ও বলিপ্রদান

করিবে। পরে "ওঁ ধবলসুন্দরী হ্রীং" এইমন্ত্র আট সহস্র বার জপ করিয়া রাত্রিকালে পুনরায় পূজা ও বলিপ্রদান করিয়া এক সহস্র বার জপ করিবে। এইরূপে দেবী আগমন করিবেন। তখন চন্দন বারি দিয়া অর্ঘ্য প্রদান করিলে, ধবলসুন্দরী দেবী সন্তুষ্ট হইয়া সাধককে বরপ্রদান করিবেন। সাধক সেই সময়ে "হে দেবি! মাতার ন্যায় আমাকে প্রতিপালন করুন," এইরূপবাক্য বলিবে। এই প্রকারে সিদ্ধ হইলে, দেবী প্রত্যহ পাঁচশত পরিবারের সহিত সাধককে বস্ত্র, অলঙ্কার, ভোগ্য ও অভিলষিত দ্রব্য প্রদান করিয়া থাকেন। এই প্রকারে সাধক দীর্ঘায়ু হইয়া নানাপ্রকার ভোগ করিয়া মৃত্যুর পর রাজবংশে জন্মগ্রহণ করেন।

কোন নদীসঙ্গমস্থলে উপবেশন করিয়া পূজা করিবে এবং ঘৃতপ্রদীপ জ্বালিয়া নির্ভয়চিত্তে যত্নসহকারে সমস্তরাত্রি "ওঁ মধুমতসুন্দরী স্বাহা হ্রীং" এইমন্ত্র আটসহস্রবার জপ করিলে, শেষরাত্রিতে দেবী আগমন করিবেন এবং সাধককে জিজ্ঞাসা করিবেন, তোমার কি কার্য্যসাধন করিতে হইবে বল?" তখন সাধক বলিবেন, "হে সুন্দরি!

আমাকে রাজ্য প্রদান কর।" তাহাতে দেবী প্রীত হইয়া সাধককে রাজ্য ও সহস্র স্বর্ণমুদ্রা দান করেন, এইরূপ প্রত্যহ লক্ষ মুদ্রা পর্য্যন্ত প্রদান করিয়া থাকেন। দেবীর অনুগ্রহে সাধক সসাগরা পৃথিবীর অধিপতি হইয়া থাকে।

ইতি সিদ্ধিতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে সুন্দরীসাধনবিধি
নামক দ্বিতীয়োপদেশ।

দেবী পার্ব্বতী কহিলেন, অষ্ট সুন্দরীর সাধন প্রণালী শ্রবণ করিলাম। অতঃপর যোগিনীসাধন বিধি বর্ণন করুন। যাহাদিগের সাধন দ্বারা যক্ষেশ্বর কুবের ত্রিভুবনের আধিপত্যলাভ করিয়াছেন, এবং যাহাদের সাধনা দ্বারা রাজ্যলাভ হয়, সেই যোগিনী সাধন প্রণালী বলুন।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! অতঃপর যোগিনী সাধন বলিতেছি, এই সাধনে সাধক সমুদায় সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকে। ইহা অতিশয় গোপনীয় এমন কি, দেবগণেরও দুর্লভ।

প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিয়া স্নান ও সন্ধ্যাদি করিয়া হ্রৌঁ এই মন্ত্রে আচমন করিবে।

"ওং সহস্রারং হুং ফট্" এই মন্ত্রে দিগ্বন্ধন করিয়া মূলমন্ত্র দ্বারা প্রাণায়াম করিবে। হ্রীং এই মন্ত্রে ষড়ঙ্গন্যাস করিয়া অষ্টদল পদ্ম লিখিবে। ঐ পদ্ম মধ্যে প্রাণপ্রতিষ্ঠা পূর্ব্বক পীঠপূজা করিয়া দেবীর ধ্যান করিতে থাকিবে। দেবী পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় দীপ্তিবিশিষ্টা, বিচিত্রবসন পরিধৃতা, এবং স্তন যুগল পীনোন্নত, তিনি সর্ব্বজ্ঞা এবং অভয়প্রদা। এই প্রকার রূপচিন্তা করিয়া দেবীর ধ্যান করিবে। তৎপরে মূলমন্ত্রে পাদ্যাদি দ্বারা অর্চ্চনা করিবে। পুনরায় মূলমন্ত্রে ধূপ নিবেদন করিয়া নৈবেদ্য প্রদান করিবে। তদনন্তর গন্ধদ্রব্য, চন্দন ও কর্পূরবাসিত তাম্বূল প্রদান করিবে।

প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যা দেবীর ধ্যান করিয়া "ও হ্রীং আগচ্ছ সুরসুন্দরি স্বাহা" এই মূলমন্ত্র এক সহস্র বার করিয়া জপ করিবে। এইরূপে এক মাস জপ করিয়া মাসের শেষ দিবসে পূজা ও বলি প্রদান করিবে। তদনন্তর একমনে জপ করিতে আরম্ভ করিবে। সাধককে ভক্ত ভাবিয়া দেবী অর্দ্ধরাত্রিতে আগমন করিবেন। তখন সাধক পাদ্য অর্ঘ্য ও সচন্দন পুষ্প প্রদান

পূর্ব্বক স্বীয় মনোগত অভিপ্রায় ব্যক্ত করিবেন। অর্থাৎ সাধক দেবীকে মাতা, ভগিনী, অথবা ভার্য্যা বলিয়া আহ্বান করিবে। সাধক যদি দেবীকে মাতৃ সম্বোধন করে, তাহা হইলে দেবী ধন, রাজ্য, বিবিধ দ্রব্য প্রদান করিয়া পুত্রবৎ প্রতিপালন করিয়া থাকেন। যদি ভগিনী সম্বোধন করে, তাহা হইলে বিবিধ দ্রব্য ও দিব্য বস্ত্র প্রদান করিয়া দিব্যকন্যা আনিয়া দিয়া থাকেন। সাধক এই সাধন দ্বারা ভূত, ভবিষ্যৎ, সমুদায়ই বলিতে সক্ষম হন। এবং যখন যাহা প্রয়োজন দেবীর নিকট প্রার্থনা করিলে তাহাই প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। এবং যদি সাধক দেবীকে পত্নীত্বে বরণ করে, তাহা হইলে ত্রিলোকের আধিপত্য লাভ, এবং স্বর্গ ও পাতালপুরে গমন করিতে পারেন। যোগিনী সাধন সিদ্ধ হইলে, দেবী সাধককে আশাতীত দ্রব্যাদি প্রদান করিয়া থাকেন। অপর স্ত্রীলোকের সহিত সম্ভোগ পরিত্যাগ পূর্ব্বক দেবীর সহিত সম্ভোগ করিতে হয়। অন্য স্ত্রী গমন করিলে সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে।

অন্য প্রকার সাধন। কোন নদী তীরে গমন করিয়া স্নান ও সন্ধ্যাদি সমাপন করিবে। এবং পূর্ব্বের ন্যায় সমুদায় কার্য্য করিয়া চন্দন দ্বারা মণ্ডল নির্ম্মাণ করিবে। উক্ত মণ্ডলের ভিতর স্বায় মন্ত্র লিখিয়া আবাহন করিয়া মনোহরা দেবীর মনোজ্ঞ মূর্ত্তি ধ্যান করিতে থাকিবে। তাঁহার চক্ষুদ্বয় হরিণীর ন্যায়, মুখমণ্ডল শরৎকালীন পূর্ণ-চন্দ্রের ন্যায়, অধর বিম্বফলের ন্যায়, কুচযুগল পীনোন্নত, মনোজ্ঞ, বর্ণ শ্যাম, এবং সর্ব্ব শরীরে চন্দন দ্বারা বিভূষিত এবং পরিধেয় পট্ট বস্ত্র দেবীর এই প্রকার মূর্ত্তি চিন্তা করিয়া ধ্যান করিবে এবং অগুরু, ধূপ, দীপ দ্বারা অর্চ্চনা করিবে। তৎপরে "ওং হ্রীং আগচ্ছ মনোহরে স্বাহা" এই মূলমন্ত্রে গন্ধ পুষ্পাদি ও তাম্বূল প্রদান করিবে। প্রত্যহ দশ সহস্র বার ঐ মূল মন্ত্র জপ করিবে। এইরূপে একমাস কাল জপ করিয়া মাসের শেষ দিবস নিশীথ রাত্রি পর্য্যন্ত জপ করিতে থাকিবে। ইহাতে দেবী সাধককে একান্ত ভক্ত ও তদীয় অনুরক্ত জানিয়া নিকটে আগমন করিয়া অভিলষিত বর প্রার্থনা করিতে কহিবেন। তখন সাধক ভক্তি

সহকারে পাদ্যার্ঘপ্রদানপূর্ব্বক তাঁহার অর্চ্চনা এবং "হ্রীং" এই মন্ত্রে প্রাণায়াম ও ষড়ঙ্গন্যাস করিয়া সদ্যোমাংসবলিপ্রদানপূর্ব্বক একমনে পূজা করিতে থাকিবে। চন্দনোদক, ফল ও পুষ্প দ্বারা পূজা করিলে মনোহরা দেবী সাধকের প্রতি সন্তুষ্ট হইয়া তদীয় অভিলষিত বরপ্রদান এবং প্রত্যহ একশত সুবর্ণমুদ্রা দান করিয়া থাকেন। ঐ সমুদায় সুবর্ণ মুদ্রার সমস্তই ব্যয় করিবে। কারণ ব্যয় না করিলে দেবী আর প্রদান করিবেন না। এই সাধনাতে সাধক অন্য স্ত্রীর সহিত সম্ভোগ করিবে না। এই সাধন দ্বারা সাধক সর্ব্বত্র-গমনাগমন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন।

অন্যবিধ সাধন প্রণালী। সাধক বটবৃক্ষমূলে উপবেশন করিয়া দেবীর পূজা করিবে। হ্রীং এই মন্ত্রে প্রাণায়াম ও ষড়ঙ্গন্যাসকরত সদ্যোমাংস বলি প্রদানপূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে পূজা করিতে থাকিবে। এইরূপে প্রতিদিন পূজা ও উচ্ছিষ্ট রক্ত দ্বারা অর্ঘ্য প্রদান করিবে। দেবীর বদনমণ্ডল অতিশয় ভীষণ, গৌরবর্ণা, বিম্বফলের ন্যায় অধর এবং রক্তবস্ত্রপরিহিতা; ইনি সাধকের সমুদায় অভি

লষিত সিদ্ধি করিয়া থাকেন। দেবীর এইরূপ রূপ অনুধ্যান করত দশ সহস্র বার "ওঁ হ্রীঁ হুং রক্ত বর্ম্মাণি আগচ্ছ কনকান্তে স্বাহা" এই মূলমন্ত্র জপ করিবে। এইরূপে সাত দিবস মন্ত্র জপ করিয়া অষ্টম দিবসে বলি প্রদান করিয়া নিশীথ সময় পর্য্যন্ত জপ করিতে থাকিবে। তখন দেবী সাধককে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও তদীয় অনুরক্ত জানিয়া তাহার নিকট আগমন করিবেন। সেই সময় সাধক পাদ্যার্ঘ প্রদান পূর্ব্বক দেবীর পূজা করিবে। তাহাতে দেবী সন্তুষ্ট হইয়া সপরিবারে সাধকের ভার্য্যা হইয়া থাকেন। এবং বস্ত্র অলঙ্কার প্রদান করিয়া স্বীয় মন্দিরে গমন করেন। এইরূপ সাধনায় স্বীয় ভার্য্যা পরিত্যাগ করিতে হইবে।

মহাদেব কহিলেন, অধুনা সর্ব্বকামপ্রদ কামেশ্বরী ও তাহার সাধন বিধি বলিতেছি। "ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ কামেশ্বরি স্বাহা" এই মন্ত্রে সাধকের অভীপ্সিত সিদ্ধি হইয়া থাকে। পূর্ব্ববৎ সকল কার্য্য করিয়া ভূর্জ্জপত্রে গোরোচনা দ্বারা দেবীর মনোহর মূর্ত্তি লিখিয়া শয্যাতে উপবেশন পূর্ব্বক

একাগ্রচিত্তে মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। প্রত্যহ এক মাস কাল উল্লিখিত মন্ত্র জপ করিবে। তদনন্তর দেবীর আকার চিন্তা করিয়া ঘৃত ... দিয়া প্রদীপ প্রদানপূর্ব্বক ধ্যান করিতে থাকিবে। কামেশ্বরী দেবীর আকার অতি মনোহর। চন্দ্রমার ন্যায় মুখমণ্ডল, খঞ্জন পক্ষীর ন্যায় চঞ্চল নেত্র এবং গতিও চঞ্চল, দেবীর এক হস্তে কুসুম, অপর হস্তে ভ্রমর এই দুইটী অস্ত্র রহিয়াছে। দেবীর এইপ্রকার রূপ চিন্তা করিয়া ধ্যান করিবে এবং মাসান্ত দিবসের নিশীথকাল পর্য্যন্ত জপ করিতে থাকিবে। তখন দেবী সাধকের সম্মুখে আগমন করিয়া বলিবেন, "তুমি বর প্রার্থনা কর।" তখন সাধক পাদ্য ও অর্ঘ প্রদান করিয়া বলিবে, "হে সুন্দরি! তুমি আমার ভার্য্যা হও।" ইহাতে দেবী প্রসন্ন হইয়া সাধকের ভার্য্যা হন এবং নানা প্রকার ভক্ষ্যদ্রব্য প্রদান করিয়া স্বামীর ন্যায় প্রতিপালন করেন। পরে সমস্ত রাত্রি আমোদ আহ্লাদে অতিবাহিত করিয়া, প্রাতঃকালে সাধককে বিপুল অর্থ ও বহুমূল্য বস্ত্রালঙ্কার প্রদানপূর্ব্বক গমন করিয়া থাকেন। প্রতিদিন এইরূপে

রাত্রিকালে আগমন করিয়া, সাধককে অভিলাষিত বস্তু প্রদান করিয়া থাকেন।

ভূর্জ্জপত্রে একটী পুত্তলিকা নির্ম্মাণ করিয়া দেবীর ধ্যান করিবে। দেবীর আকার এইরূপ--মূর্ত্তি অতিশয় মনোহর, পদ্মের ন্যায় নয়ন যুগল, গৌরবর্ণা এবং নূপুরাদি বিবিধ অলঙ্কারে সর্ব্বাঙ্গ ভূষিত। দেবীর এইপ্রকার রূপ চিন্তা করত ধ্যান করিয়া, "ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ রতিসুন্দরি স্বাহা" এই মন্ত্র প্রত্যহ সহস্র বার জপ করিবে এবং পাদ্য, উত্তম চন্দন, জাতিপুষ্প, গুগ্‌গুল, ধূপদীপ প্রদান করিবে। এইরূপে একমাস কাল জপ করিয়া মাসান্ত দিবসে পূজা করিয়া ঘৃতপ্রদীপ, গন্ধ, পুষ্প ও তাম্বুল নিবেদনপূর্ব্বক মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। ইহাতে সুন্দরী সাধককে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও একান্ত অনুরক্ত জানিয়া নিকটে আগমন করিবেন। তৎকালে সাধক ভক্তিসহকারে জাতি পুষ্পের মালা দিয়া পূজা করিবে। এইরূপ করিলে দেবী প্রসন্ন হইয়া অভিলষিত বরপ্রদান করেন। এবং তদীয় ভার্য্যা হইয়া বিবিধ আহারীয় প্রদান এবং ভূষণাদি ত্যাগ করিয়া, প্রাতঃকালে সাধকের

অনুমতি লইয়া গমন করেন। নির্জ্জন স্থানে অথবা প্রান্তরে এই প্রকার সিদ্ধ হইবে এবং স্বীয় ভার্য্যা পরিত্যাগ করিবে। নতুবা সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে।

অতঃপর অন্যপ্রকার সাধন বলিতেছি। স্বগৃহে অথবা শিবমন্দিরে "ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ পদ্মিনী স্বাহা।" এই মন্ত্রজপকরিবে এবংপূর্ব্বেরন্যায় সমুদায় কার্য্য করিয়া রক্তচন্দন দ্বারা উল্লিখিত মন্ত্র লিখিবে। পরে দেবীর ধ্যান করিবে। দেবী পদ্মাননা, শ্যামবর্ণা, পীনোন্নতপয়োধরা, কোমলাঙ্গী, সহাস্য-মুখী এবং কুরঙ্গনেত্রা। দেবীর এইপ্রকারস্বরূপ চিন্তা করিয়া ধ্যান করত একমাস কাল প্রত্যহ সহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে। এইরূপে একমাস মন্ত্র জপ করিয়া মাসান্ত দিবসে পূর্ণিমা তিথিতে বিধি-পূর্ব্বক পূজা করিয়া দৃঢ়তর অধ্যবসায়ের সহিত নিশীথকাল পর্য্যন্ত জপ করিতে থাকিবে। তখন দেবী সাধকের নিকট আগমন করিয়া তদীয় ভার্য্যা হইবেন এবং নানাপ্রকার আহারীয় ও বস্ত্রালঙ্কা-রাদি প্রদান পূর্ব্বক সাধককে সন্তুষ্ট করিবেন। পদ্মিনী সুন্দরী এইরূপে প্রত্যহ সাধককে প্রীতি-

পালন ও স্বর্গে লইয়া যান। এইরূপে সাধানান্তে সাধককে ভার্য্যা পরিত্যাগ করিতে হইবে।

অধুনা বলা ও অতিবলা সাধন বলিতেছি। বিশ্বামিত্র এই মহাবিদ্যা সাধন করিয়াছিলেন। অশোক বৃক্ষের তলে গমন করিয়া, "ওঁ হ্রী নটীনী স্বাহা" এই মন্ত্র জপ করিয়া স্নানাদি করিবে। তৎপরে দেবীর রূপ চিন্তা করিয়া ধ্যান করিতে থাকিবে। দেবীর রূপ এইপ্রকার—ত্রৈলোক্য মোহিনী, গৌরবর্ণা, বিচিত্রবস্ত্রপরিধারিণী, অলঙ্কার বিভূষিতা মনোহরা এবং নর্ত্তকীবেশধারিণী। প্রত্যহ এক সহস্র বার পূর্ব্বোক্ত মন্ত্র জপ করিয়া মাংসোপহার দ্বারা দেবীর পূজা ও ধূপ, দীপ, গন্ধ চন্দন ও তাম্বুল নিবেদন করিবে। এইরূপে এক মাস পূজা করিয়া, মাসের শেষ দিবসে মহৎ পূজা করিবে। এইপ্রকারে পূজা করিলে, দেবী নিশীথ রাত্রিতে কিঞ্চিৎ ভয়প্রদর্শনপূর্ব্বক সাধকেরনিকট উপস্থিত হইয়া সাহাস্যমুখে সাধককে অভিলষিত বর প্রার্থনা করিতে বলেন। তখন সাধক চন্দন করিয়া দেবীকে মাতা ভগিনী,অথবা ভার্য্যা বলিয়া আহ্বান করিবেন। সাধক যেরূপে সম্বোধন করিবে

দেবী সেইরূপ আচরণ দ্বারা সাধককে সন্তুষ্ট করিয়া থাকেন। অর্থাৎ সাধক যদি মাতৃ সম্বোধন করেন, তাহা হইলে দেবী নানাপ্রকার খাদ্য দ্রব্য প্রদান দ্বারা সাধককে পুত্রের ন্যায় প্রতিপালন এবং প্রত্যহ শত স্বর্ণ ও বিবিধ অভিলষিত বস্তু প্রদান করিয়া থাকেন। ভগিনী বলিয়া সম্বোধন করিলে, দেবকন্যা, রাজকন্যা, নাগকন্যা আনিয়া দিয়া সাধককে সন্তুষ্ট করেন। সাধক ইহা দ্বারা ভূত, ভবিষ্যৎ সমুদায় অবগত হইতে সমর্থ হন এবং ভার্য্যা সম্বোধন করিলে বিপুল অর্থ, বস্ত্রালঙ্কার, স্বর্ণ ও অভিলষিত বিবিধ খাদ্যাদি প্রদান করিয়া থাকেন।

অনন্তর অপর প্রকার মহাবিদ্যার সাধন বলিতেছি। ভূর্জ্জপত্রে কুঙ্কুম দ্বারা স্ত্রীর প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত করিয়া অষ্টদল পদ্ম লিখিবে। তদনন্তর ন্যাসাদি করিয়া ঐ প্রতিমূর্ত্তিতে প্রাণপ্রতিষ্ঠা করিয়া ধ্যান করিবে। দেহকান্তি স্ফটিকবৎ, দেহ বিবিধ রত্নালঙ্কারে বিভূষিত, এই প্রকার রূপ চিন্তা করিয়া প্রত্যহ এক সহস্র বার "ওঁ হ্রীঁ গন্ধানুরাগিনি, মৈথুনপ্রিয়ে স্বাহা" এই

মন্ত্র জপ করিয়া ধ্যান করিবে। প্রতিপদ তিথি হইতে আরম্ভ করিয়া গন্ধ, পুষ্প, ধূপাদি দ্বারা বিবিধ উপহারে ত্রিসন্ধ্যা পূজা করিবে। পূর্ণিমা তিথিতে গন্ধাদি দ্বারা পূজা সমাপন করিয়া ঘৃত-প্রদীপ, ধূপ এবং নানাপ্রকার নৈবেদ্য নিবেদন করিবে। এই প্রকারে পূজা করিয়া সমস্ত দিবা রাত্রি মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। এইরূপ করিলে দেবী প্রসন্ন হইয়া প্রভাত সময়ে সাধকের সহিত সাক্ষাৎ করেন এবং রতি ও ভোজ্য প্রদান করিয়া সাধককে সন্তুষ্ট করেন। দেব, দানব, গন্ধর্ব্ব, বিদ্যাধর যক্ষ ও রাক্ষসকন্যারা বিবিধ ভক্ষ্যদ্রব্য প্রদান করেন। স্বর্গ, মর্ত্ত্য ও পাতালে যে সমুদয় বস্তু আছে, ইচ্ছামাত্রে সাধক তৎসমুদায়ই প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। দেবী প্রত্যহ সাধককে একশত সুবর্ণ মুদ্রা ও অভিলষিত বর প্রদান করিয়া স্বীয় মন্দিরে প্রতিগমন করেন। এইরূপ বর লাভান্তে সাধক চিরজীবী, নীরোগ, শ্রীমান্, সর্ব্বজ্ঞ, সুন্দর ও সকলের অধিপতি হইয়া থাকেন।

মহাদেব কহিলেন, এই সমস্ত অতি গোপনীয় মন্ত্র ও সাধনাদি শুদ্ধ তোমার বশীভূত হইয়া

বলিলাম, অতঃপর আর কি শুনিতে ইচ্ছা কর ?

দেবী কহিলেন, হে দেব ! এই সমস্ত সাধন কিরূপ সময়ে কিরূপ নিয়মানুসারে করিতে হইবে এবং কিরূপ ব্যক্তি এই সমস্ত সাধনের যথার্থ অধিকারী তাহা আমাকে বলুন।

মহাদেব কহিলেন, সাধক হবিষ্যাশী ও জিতেন্দ্রিয় হইয়া বসন্তকালে এই সমুদায়ের সাধন করিবে। এবং সর্ব্বদা ধ্যানপরায়ণ ও দেবীর দর্শনে একান্ত উৎসুকচিত্ত হইয়া চত্বর, প্রান্তর অথবা নিভৃত স্থানে উপবিষ্ট হইয়া একাগ্রমনে এই সমুদায়ের সাধন করিবে। এবং পূর্ব্বোক্ত নিয়মানুসারে কার্য্য করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইতে পারিবে।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে যোগিনীসাধন নামক তৃতীয়োপদেশ।

দেবী কহিলেন, অধুনা অষ্ট কাত্যায়নীর মন্ত্র ও সাধনাদি বলুন। মহাদেব কহিলেন, হে দেবি

চণ্ড কাতায়নী,রৌদ্রী, ভূতিনী প্রভৃতি যে সকল দেবতা আছে। তাহাদের মন্ত্রাদি বলিতেছি।

ওং হুং নমোনমঃ হৌ। ইহা কাত্যায়নী দেবীর মন্ত্র। ইহা অতিদুর্ল্লভ।

ওঁ হুঁ জ্বালা হুঁ ফট্। এই মন্ত্র মহাকাত্যায়ণীর।

ওঁ হৌ হৌ হুং হুং ওং হং ৯ হং ৯ ফট্ ফট্ স্বাহা। এই রৌদ্র কাত্যায়নী মন্ত্রে সর্ব্বসিদ্ধি প্রদান করে।

ওং রুদ্রভয়ঙ্করি অট্টহাসিনি সাধকাপ্রয়ে মহা বিচিত্ররূপকারি স্ববর্ণহস্তে যমনিকৃন্তনি সর্ব্বদুঃখ প্রশমনি ওং ওং ওং হুং হুং হুং হুং শীঘ্রং সিদ্ধিং মে প্রযচ্ছ হো অঃ স্বাহা। এই মন্ত্র মহাভূতেশ্বরী চণ্ড কাত্যায়নী দেবীর. এই মন্ত্রবলে সাধক সর্ব্বসিদ্ধি লাভ করিতে পারে।

ওং যমনিকৃন্তনি অকালমৃত্যুনাশিনি খড়্গ ত্রিশূল হস্তে শীঘ্রং সিদ্ধিং মে দেহি ভোঃ স,ধকং সমাজ্ঞাওয় হ্রীং স্বাহা। ইহা বজ্রকাত্যায়নীর মন্ত্র।

ওং হেমকুণ্ডলিনি ধীর ধীর জ্বল জ্বল দিব্য মহা কুণ্ডলবিভূষিতে বারণমথিনি ভগবন্মাজ্ঞাপয়সি

স্বাহা। ইহা সর্ব্বসিদ্ধিপ্রদ কুণ্ডলাকাত্যায়নী মন্ত্র।

ওঁ কুটী কুটী স্বাহা কটু কটু ধীর ধীর জ্বল জ্বল স্বাহাশনিমুখি গচ্ছ বেতাল উপরি অনিশং কুণ্ডলি কুণ্ডল আং আং ভগবান্ আজ্ঞাপর অঃ স্বাহা। ইহা জয়কাত্যায়নী মন্ত্র।

ওঁ সুরতপ্রিয়ে দিব্যলোচনী কামেশ্বরি জগন্মোহিনি সুভগে কাঞ্চনমালে ভূষণি নূপুর শব্দেন প্রবিশ প্রবিশ পুর পুর সাধকপ্রিয়ে ওঁ অঃ স্বাহা। ইহা ভূতিনীমন্ত্র, ইহা দ্বারা সমুদায় কার্য্য সিদ্ধ হইয়া থাকে।

ওঁ মাতৃ পিতৃ মর্দ্দিনী কটু কটু জয় জয় সর্ব্বাসুর প্রেতপূজিতে ওঁ হুঁ অঃ স্বাহা। এই মন্ত্র শুভ কাত্যায়নীর, ইহা দ্বারা উক্ত দেবতা সিদ্ধ হইয়া থাকেন।

কাত্যায়নী মন্ত্র বর্ণন করিলাম। এই সমুদায় মন্ত্রবলে সাধক নিশ্চয় সর্ব্বসিদ্ধি লাভ করে। অতঃপর উল্লিখিত মন্ত্রের মুদ্রাবিধি কহিতেছি। এই সমস্ত মুদ্রা জ্ঞাত হইলে ভূতিনী সিদ্ধ হওয়া যায়।

দুই হস্ত সংযুক্ত করিয়া পরস্পর অঙ্গুলিসকল বেষ্টিত করিবে, পরে তর্জ্জনীদ্বয় প্রসারণপূর্ব্বক ঈষৎ আকুঞ্চিত করিবে। এই মুদ্রা দ্বারা সিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে। দেহশোধন, মন্ত্রসিদ্ধি এবং আকর্ষণাদি কার্য্যে এই মুদ্রা প্রশস্ত। এক সহস্র বার ক্রোধমন্ত্র জপ করত, এই মুদ্রা দেখাইলে ভূতিনীর আকর্ষণ সিদ্ধি হয়। তৎপরে ভক্তিসহকারে ক্রোধমন্ত্রে ভূতিনীর আবাহন করিয়া হোম, পূজাদি করিলে ভূতিনী বশীভূত হইয়া থাকেন। এই মুদ্রাকে সুরাকাত্যায়নী মুদ্রা বলে। ইহা দ্বারা অসাধ্য সাধন হইয়া থাকে।

দুই হস্তে পরস্পর মুষ্টি বন্ধনকরতঃ তর্জ্জনীদ্বয় আকুঞ্চিত করিয়া রাখিবে, ইহাকে কাত্যায়নী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রার সাধন করিলে ভূতিনী সর্ব্বসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে।

কাত্যায়নী মুদ্রাতে মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় সংলগ্ন করিয়া কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় নিবিষ্ট করিয়া রাখিবে। এই মুদ্রা সাধকের প্রিয়ানুষ্ঠান করিয়া থাকে। ইহাকে কুলভূতেশ্বরী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা

বন্ধন দ্বারা কুলবাসিনী ভূতিনী সত্বর সিদ্ধি প্রদান করেন।

পৃথক্ পৃথক্ দুই হস্তে মুষ্টিবন্ধনপূর্ব্বক তর্জ্জনী-দ্বয় প্রসারণ করিবে। ইহাকে ভদ্রকাত্যায়নী মুদ্রা বলে। ইহা দ্বারা সাধক অভিলষিত সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকে।

উভয় হস্তে মুষ্টিবন্ধনপূর্ব্বক তর্জ্জনীদ্বয় পর-স্পর বেষ্টন করিবে, ইহাকে কুলকাত্যায়নী মুদ্রা কহে, ভূতিনী এই মুদ্রায় সাধককে রক্ষা করিয়া থাকেন। চণ্ডকাত্যায়নী মুদ্রা সাধনেও এই মুদ্রা প্রশস্ত জানিবে। এই মুদ্রায় শত্রুকুলের বিদ্রাবণ ও ভয়বর্দ্ধন করিয়া থাকে।

দুই হস্তে মুষ্টিবন্ধন করিয়া পরস্পর কনিষ্ঠা-ঙ্গুলিদ্বয় বেষ্টন করিবে, পরে তর্জ্জনীদ্বয় প্রসারণ-পূর্ব্বক কুণ্ডলাকৃতি করিবে। ইহাকে শুভ কাত্যায়নী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রায় সাধক ত্রি-ভুবন আকর্ষণ করিতে সমর্থ হন। এবং ব্রহ্মাদি-দেবতা পর্য্যন্ত সিদ্ধ হইয়া থাকেন। এই মুদ্রায় ভূতিনী সিদ্ধ হয়। এই মুদ্রা দ্বারা গন্ধ, পুষ্প, ধূপ, দীপ মৎস্য মাংসাদি উপহারে পূজা করিলে

তৎক্ষণাৎ ভূতিনী সাধকের দাসী হইয়া থাকে।

অধুনা দরিদ্রগণের হিতার্থ ভূত কাত্যায়নীর অত্যাশ্চর্য্য সাধন বলিতেছি। শ্মশানে তিন দিন বাস করিয়া আট সহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে। এই প্রকারে সাধন করিলে ভূত কাত্যায়নী দেবী সাধকের নিকট নিশ্চয় আগমন করেন। অনন্তর রক্তপূর্ণ মনুষ্য মস্তকে সাধক অর্ঘ্যাদি প্রদান করিলে দেবী প্রসন্না হইয়া সাধককে বলিবেন "তোমার কি কার্য্য সাধন করিব বল।" তখন সাধক বলিবে "দেবী! আমাকে রাজ্য ও সৌভাগ্য প্রদান করুন, এবং আমার যেন সমুদায় কামনা পূর্ণ হয়।" এইরূপে সাধক সিদ্ধ হইয়া থাকে। এবং দেবী সাধককে মাতৃসম স্নেহে প্রতিপালন করিয়া থাকেন। এবং বহুবৎসর জীবিত থাকে। তৎপরে মৃত্যু হইলে রাজবংশে জন্মগ্রহণ করিয়া থাকে।

শিবমন্দিরে বসিয়া রাত্রিকালে আট সহস্র বার জপ করিবে। এই প্রকার জপ করিলে সাধক প্রথম দিনে নূপুর ধ্বনি শুনিতে পাইবে

দ্বিতীয় দিবস জপ করিলে দেবীর সাক্ষাৎ লাভ হয়, কিন্তু সে দিন দেবী কোন কথা কহেন না। পুনরায়, তৃতীয় দিবসে ঐ প্রকারে জপ করিলে দেবী সাধককে বলেন, "হে সাধক! তুমি কি প্রার্থনা কর?" তখন সাধক দেবীকে আজীবন পরিচারিকা হইতে কহিবে। ইহাতে দেবী সন্তুষ্ট হইয়া সাধকের বশীভূত হন এবং ধন রত্ন, দিব্যস্ত্রী আনয়ন করিয়া সাধককে প্রদান করেন এবং পৃষ্ঠে করিয়া সুমেরু শৃঙ্গে লইয়া যান। এইরূপ সিদ্ধ হইলে সাধক পাঁচশত বৎসর জীবিত থাকে এবং পরজন্মে রাজবংশে জন্ম গ্রহণ করে।

রাত্রিকালে কোন উদ্যানে গমন করিয়া আট সহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে। তিনরাত্রি এই প্রকার জপ করিলে সাধক নূপুর ধ্বনি শুনিতে পায়, চতুর্থ রাত্রে দেবীর সহিত সাক্ষাৎ হয়, পঞ্চম রাত্রেও দেবীর সহিত সাক্ষাৎ হয়। ষষ্ঠ রাত্রে দেবী সাধককে পাঁচটী স্বর্ণ মুদ্রা দান করেন। তৎপরে সপ্তম দিবস শিবমন্দিরে গিয়া সাধক বিবিধ ভূষণাদি এবং ধূপদীপাদি রাখিয়া একচিত্তে পুনরায় আট সহস্র মন্ত্র জপ করিবে। এইরূপ করিলে ভগিনী দেবী

যুবতিবেশে গৃহে আগমন করেন এবং সাধকের ভার্য্যা হইয়া তাহার সহিত বিহারাদি করিয়া থাকেন। ঐ প্রত্যহ রাত্রিতে এই প্রকারে আগমন করিয়া প্রভাত কালে মুক্তাহার পরিত্যাগ করিয়া প্রতিগমন করেন। এবং প্রত্যহ পঞ্চবিংশতি সুবর্ণ মুদ্রা ও একজোড়া বস্ত্র প্রদান করেন। এই-রূপ সিদ্ধ হইলে সাধক শত্রুকুল জয় করিয়া নির্ব্বিঘ্নে দীর্ঘকাল জীবিত থাকেন।

নিশাকালে দেবালয়ে গমনপূর্ব্বক আট সহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে এবং বিধানানুসারে পুরশ্চরণ করিয়া দ্বিতীয় হইতে আরম্ভ করিয়া চতুর্থীতে জপ শেষ করিবে। পরে পঞ্চমী তিথিতে রাত্রিকালে দধি, মধু ও ঘৃতসংযুক্ত করবী পুষ্প দ্বারা আট সহস্র বার জপ এবং মালতী পুষ্প দ্বারা দ্বাদশ শত বার হোম করিবে। এইপ্রকারে জপ হোমাদি করিলে মহাভূতেশ্বরী দেবী পাঁচশত পরিবারের সহিত নূপুরশব্দ করিয়া সাধকের নিকট উপস্থিত হন। তখন সাধক পুষ্প ও জল দ্বারা অর্ঘ প্রদান করিয়া ইচ্ছানুসারে মাতৃ, ভগিনী অথবা ভার্য্যা বলিয়া দেবীকে সম্বোধন করিবে।

মাতৃসম্বোধন করিলে দেবী স্বর্ণ, অলঙ্কার ও বিবিধ খাদ্যাদি প্রদান, ভগিনী বলিয়া সম্বোধন করিলে উত্তম স্ত্রী ও আহারীয় প্রদান করিয়া থাকেন এবং ভার্য্যা সম্বোধন করিলে সাধকের সমুদায় আশা পূর্ণ হইয়া থাকে। এইরূপে ভূতিনী সিদ্ধ হইলে সাধক বহুকাল জীবিত থাকে এবং মৃত্যুর পর রাজবংশে জন্মলাভ করে। তদনন্তর পূর্ণিমা তিথিতে দশ সহস্র বার মন্ত্র জপ করিবে। এই মন্ত্র সাধনের পূর্ব্বকৃত্য বলিতেছি। রাত্রি কালে দেবালয়ে গমন করিয়া প্রথমে দ্বারপূজা করিবে, পরে সমস্ত রাত্রি জপ করিলে প্রভাত-কালে দেবী আগমন করেন, সেই সময় রুধির দ্বারা অর্ঘ্য দান করিলে দেবী সাধকের প্রতি সন্তুষ্ট হইয়া তদীয় কিঙ্করী হইয়া থাকেন। এবং প্রত্যহ বিবিধ ভোগ্য ও পাঁচটী করিয়া স্বর্ণ মুদ্রা প্রদান করেন। এইরূপে সিদ্ধ হইলে একশত পাঁচ বৎসর জীবিত থাকে।

রাত্রিকালে শ্মশানে বসিয়া "ওঁ তোয়ম্বং মাংসং মে প্রযচ্ছ স্বাহা," এই মন্ত্র আট সহস্র বার জপ করিলে মাংসাকর্ষিণী ভূতিনী সিদ্ধ হইয়া

থাকে। পরে সাধক আট পল পরিমিত মাংস হস্তে করিয়া শ্মশানভূমির চতুর্দ্দিক্ দেখিবে, তাহাতে ভূতিনীকে দেখিতে পাইবে এবং তাহার হস্তে মাংস প্রদান করিবে। কারণ তৎকালে মাংস প্রদান না করিলে সাধকের মৃত্যু ঘটিবার সম্ভাবনা।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে কাত্যায়নী ও ভূতিনী-সাধন নামক চতুর্থোপদেশ।

দেবী কহিলেন, আপনি আমার নিকট ভূতিনী ও কাত্যায়নীসাধন বলিলেন, অতঃপর কিন্নরী-সাধন বলুন।

মহাদেব কহিলেন, গুহ্যকরাজ কুবের যে কিন্নরীবিদ্যার সাধন করিয়াছিলেন, তাহাই তোমাকে বলিতেছি। এই কিন্নরী সাধন বলে দেবগণকেও বিনষ্ট করিতে পারা যায়; ত্রিভুবনের আধিপত্য লাভ ও সমুদায় অভিলষিত সিদ্ধি হইয়া থাকে।

রাত্রিকালে সাধক কোন পর্ব্বতশৃঙ্গে আরোহণ করিয়া, "ওঁ মনোহারিণী হোং" এই মন্ত্র আট-

সহস্র বার জপ করিবে। জপ শেষ হইলে, গোমাংস দ্বারা মহতীপূজা প্রদান করিবে। পরে গুগ্‌গুল ধূপাদি দিয়া পুনরায় জপ করিতে থাকিবে। নিশীথরাত্রিতে কিন্নরীদেবী সাধকের সম্মুখে আগমন করিবেন। সাধক তৎকালে নির্ভীক-চিত্তে বলিবে, "তুমি আমার ভার্য্যা হও" তাহাতে কিন্নরী সন্তুষ্ট হইয়া সাধকের ভার্য্যা হন এবং বিবিধ ভোজ্য ও অভিলষিত বস্তু প্রদান করিয়া থাকেন। ইহাকে মন্ত্রাহারিণী সাধন কহে।

সাধক উপবাস করিয়া পর্ব্বতে, অরণ্যে অথবা দেবালয়ে গমন করত "ওঁ সুভগে স্বাহা" এই মন্ত্র এক অযুত বার জপ করিবে। এইপ্রকারে জপ করিলে, কিন্নরী প্রীত হইয়া সাধকের ভার্য্যা হইয়া থাকেন এবং প্রত্যহ সাধককে আটটী করিয়া সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করিয়া থাকেন। ইহার নাম সুভগাসাধন।

কোন নদীরতীরে রাত্রিকালে গমন করিয়া "ওঁ বিশালনেত্রে স্বাহা" বলিয়া দশসহস্র বার জপ করিবে। পরে যথাবিধানে পূজা করিয়া

সমস্ত রাত্রি উক্তমন্ত্র জপ করিবে। এইরূপ করিলে দ্বিরাত্রিতে কিন্নরী সাধকের নিকট উপস্থিত হইয়া তদীয় ভার্য্যা হইয়া থাকেন এবং প্রত্যহ বিবিধ বস্ত্র প্রদান ও প্রত্যহ আটটী স্বর্ণ মুদ্রা প্রদান করিয়া সাধককে সন্তুষ্ট করিয়া থাকেন। ইহার নাম বিশালনেত্রা সাধন।

রাত্রিকালে নদীসঙ্গমস্থলে গমন করিয়া, "ওং সুরতপ্রিয়ে স্বাহা" এই মন্ত্র আট সহস্র বার জপ করিবে। প্রথম রাত্রি জপশেষ সময়ে সুরতপ্রিয়া নাম্নী কিন্নরী সাধকের সহিত সাক্ষাৎ করিয়া থাকেন। দ্বিতীয় দিবস জপশেষ হইলে নিকটে আসিয়া কথা কন এবং তৃতীয় দিবসে ঐ প্রকার জপ করিলে কিন্নরী আসিয়া সাধকের ভার্য্যা হইয়া থাকেন এবং প্রত্যহ অষ্ট স্বর্ণমুদ্রা এবং বিবিধ বস্ত্রাদি প্রদান দ্বারা সাধকের মনস্তুষ্টি বিধান করেন। ইহার নাম সুরতপ্রিয়া সাধন।

সাধক প্রত্যহ পর্ব্বতশৃঙ্গে আরোহণ করিয়া মাংসাহার প্রদানপূর্ব্বক "ওং সুমুখি স্বাহা" এই বলিয়া দশ সহস্র বার জপ করিবে। জপশেষ হইলে কিন্নরী সাধকের নিকট আগমন করিয়া

কোন বাক্যাদি না কহিয়া চুম্বন ও আলিঙ্গন প্রদান করিয়া থাকেন এবং প্রসন্ন হইয়া তদীয় ভার্য্যা হন। ইহার নাম সুমুখী সাধন।

রাত্রিকালে পর্ব্বতশৃঙ্গে গমন করিয়া "ওং দিবাকরমুখি স্বাহা" এই মন্ত্র জপ করিবে। পরে পূজা সমাপন করিয়া পুনরায় আট সহস্র বার জপ করিবে। জপশেষে কিন্নরী সাধকের নিকট আগমন করিয়া তাহার ভার্য্যা হন এবং প্রত্যহ নানাপ্রকার ভোজ্য ও অভিলষিত দ্রব্য প্রদান করিয়া থাকেন। ইহার নাম দিবাকরমুখী সাধন।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতীসংবাদে কিন্নরীসাধন নামক পঞ্চমোপদেশ

দেবী কহিলেন, মনোহারিণী প্রভৃতি কিন্নরী সাধন শ্রবণ করিলাম, অতঃপর যক্ষাদির সাধন প্রণালী বর্ণন করুন।

মহাদেব কহিলেন, অতঃপর যক্ষসিদ্ধি বলিতেছি, শ্রবণ কর। এই সিদ্ধিবিধান জানিলে ভূতাদি সর্ব্বপ্রকার সিদ্ধিলাভ করা যায়।

প্রথমতঃ পুরশ্চরণাদি করিয়া ওং হুং যং এই

মন্ত্র একলক্ষ বার জপ করিবে। পরে পূর্ণিমা রাত্রিতে যথাবিধি পূজা ও বলি প্রদান করিবে। তদনন্তর আতপতণ্ডুল, ঘৃত, দুগ্ধ, ইক্ষু পায়স নিবেদন পূর্ব্বক গুগ্‌গুল দিয়া ধূপ প্রদান করিবে। এবং সমস্ত রাত্রি মন্ত্রজপ করিতে থাকিবে। শেষ রাত্রিতে অপরাজিত নামক যক্ষ সাধকের নিকট আগমন করিয়া বলিবেন "আমাকে কি কার্য্য করিতে হইবে।" তখন সাধক বলিবে 'তুমি আমার ভৃত্য হও।" ইহাতে যক্ষ সাধকের আজ্ঞা-বর্ত্তী হইয়া অর্থ, স্ত্রীরত্ন, ও অভিলষিত সামগ্রী প্রদান পূর্ব্বক চিরকাল ভৃত্য হইয়া থাকে।

সাধক গুরুর নিকট মন্ত্র দীক্ষিত হইয়া এক-মনে একবার মন্ত্র জপ করিবে। ধ্যান, মুদ্রা এবং পূজাবিধি জ্ঞাত হইয়া মন্ত্র জপ করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। এই সাধনদ্বারা দেবগণ ভৃত্য ও দেবীগণ দাসী এবং ত্রিলোক দুর্লভ মুক্তিলাভ হইয়া থাকে।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে যক্ষাদিসাধন নামক ষষ্ঠোপদেশ।

— ——

দেবী কহিলেন, যক্ষাদি সিদ্ধি শ্রবণ করিলাম, অষ্টনাগিনী সিদ্ধির উপায়বিধি বর্ণন করুন।

মহাদেব কহিলেন, হে দেবি! অনন্তর পরম গোপনীয় নাগিনী মন্ত্র ও নাগিনী সিদ্ধির বিষয় বলিতেছি; অবধান কর।

নাগিনীমন্ত্র অষ্ট প্রকার। ওং পূঃ অনন্তমুখী স্বাহা এই মন্ত্রে অনন্তমুখী নাগিনীর জপ করিবে। ওং পূঃ কর্কোটমুখী স্বাহা, ইহাতে কর্কোটমুখী নাগিনীর পূজা করিবে। ওং পূঃ পদ্মিনীমুখী স্বাহা, ইহা দ্বারা পদ্মিনীমুখীর জপ করিবে। ওং কালজিহ্বা পূঃ স্বাহা, এইমন্ত্রে তক্ষকমুখী নাগিনীর আরাধনা করিবে। ওং মহাপদ্মিনী স্বাহা এইমন্ত্রে মহাপদ্মমুখী নাগিনীর পূজা করিবে। ওং বাসুকী-মুখী স্বাহা এইমন্ত্র দ্বারা বাসুকীমুখীর জপ করিবে। ওং হুং হুং পূর্ব্বকূপমুখী স্বাহা, এই মন্ত্র কুলীরমুখী নাগিনীর। ওং শঙ্খিনী বায়ুমুখী হুং হুং এই মন্ত্রে শঙ্খিনী নাগিনীর উপাসনা করিবে।

নাগলোকের নিকট গমন করিয়া শুক্লপক্ষীয় পঞ্চমীতে বলিপ্রদান করিবে। পরে গন্ধপুষ্পাদি ও বিবিধ উপচারে পূজা করিয়া লক্ষবার মন্ত্র জপ

করিবে। এইরূপ জপ কালে সহস্র নাগকন্যা আগমন করিয়া থাকে। সাধক সেই সময়ে ক্ষীর দ্বারা অর্ঘ্য প্রদান করিবে। এই প্রকার সাধন করিলে নাগিনী সাধকের ভার্য্যা হইয়া তদীয় মনোরথ সিদ্ধ করিয়া থাকেন।

রাত্রিকালে সরোবরে অথবা নদীতে নাভি পরিমিত জলে দাঁড়াইয়া আট সহস্রবার নাগিনী মন্ত্র জপ করিবে। জপশেষ হইলে নাগকন্যাগণ সাধকের নিকট আসিয়া থাকেন। সেই সময় সাধক তাহাদের মস্তকে পুষ্প প্রদান করিবে। এইরূপে নাগিনী সিদ্ধি হইয়া থাকে। নাগিনী সাধকের ভার্য্যা হইয়া প্রত্যহ অষ্ট স্বর্ণ মুদ্রা এবং অভিলষিত দ্রব্য প্রদান করিয়া থাকে।

পূর্ব্বোক্ত মন্ত্রদ্বারা নাগিনীর পূজা করিবে। তৎপরে উভয়হস্ত বদ্ধাঞ্জলি হইয়া অঙ্গুলির অগ্র ভাগ উর্দ্ধভাগে রাখিয়া তর্জ্জনীর অগ্রভাগে কনিষ্ঠাঙ্গুলির অগ্রভাগ সংযোজিত করিবে। এই মুদ্রায় নাগিনী বশীভূতা হইয়া থাকে। যদি উল্লিখিত মন্ত্র ও মুদ্রাদ্বারাও নাগিনী বশীভূত না হয়, তাহা হইলে ওং হ্রীং বজ্রভীষণ অমুক নাগিনীমাকর্ষয়

হ্রুং হুং ফট্ এইমন্ত্র আট সহস্রবার জপ করিবে। ইহাতে নাগিনীর মৃত্যু হইয়া থাকে। এইরূপে নাগিনী সিদ্ধি হইয়া থাকে।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে নাগিনীসিদ্ধি নামক সপ্তমোপদেশ।

দেবী কহিলেন, অতঃপর অপ্সরী সাধন বিধি কীর্ত্তন করুন। মহাদেব কহিলেন, রাত্রিকালে কোন দেবালয়ে গমন করিয়া চন্দন দ্বারা মণ্ডল নির্ম্মাণ করিবে এবং ধূপাদি প্রদান করিয়া "ওং শ্রীং উর্ব্বশী স্বাহা" এইমন্ত্র দশ সহস্রবার জপ করিবে। এইপ্রকারে এক মাসকাল জপ করিয়া শেষমাসে নানাপ্রকার উপহারে মহতী পূজা প্রদান করিয়া সমস্ত রাত্রি মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। শেষ রাত্রিতে অপ্সরী আগমন করিবেন। সাধক সেই সময় পুষ্পনির্ম্মিত আসন প্রদান করিলে, দেবী সন্তুষ্ট হইয়া সাধককে অভিলষিত বর প্রার্থনা করিতে বলিবেন। সাধক তখন "তুমি আমার ভার্য্যা হও" এই প্রকার বলিবে। তাহাতে উর্ব্বশী অপ্সরা সাধকের

ভার্য্যা হইয়া তদীয় অভিলাষ পূর্ণ করিবে। কিন্তু সাধককে স্বীয় ভার্য্যা পরিত্যাগ করিতে হইবে, নতুবা প্রাণ বিনাশের সম্ভাবনা।

প্রতিপদ তিথিতে চন্দন দ্বারা মণ্ডল নির্ম্মাণ করিবে। পরে গুগ্‌গুল দিয়া ধূপ প্রদান করিয়া "ওং হ্রূঁ রম্ভা স্বাহা" এই মন্ত্র আট সহস্র বার জপ করিবে। প্রতিপদ হইতে চতুর্দ্দশী পর্য্যন্ত প্রত্যহ এইপ্রকার জপ করিয়া পূর্ণিমা তিথিতে নানাপ্রকার উপহার দ্বারা ত্রিসন্ধ্যা তিনবার পূজা করিয়া সমস্ত রাত্রি মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। শেষ রাত্রিতে রম্ভা অপ্সরী আগমন করিয়া সাধকের অভিলাষ পূর্ণ করিয়া থাকে এবং যতদিন জীবিত থাকে, তাবৎকাল তদীয় ভার্য্যা হইয়া নানাপ্রকার বস্ত্রালঙ্কার ও বিবিধ প্রকার খাদ্য দ্রব্য প্রদান করিয়া থাকে।

সাত দিবসকাল কেবলমাত্র দুগ্ধ পান করিয়া দশ সহস্রবার "ওং শ্রীঁ তিলোত্তমে" এই মন্ত্র জপ করিবে। পরে সপ্তম দিবসে চন্দন দ্বারা মণ্ডল নির্ম্মাণ করিয়া যথাশক্তি পূজাদি প্রদান করিবে। তৎপরে শুক্লপক্ষের অষ্টমীতে পর্ব্বতশৃঙ্গে আরো-

হণ করিয়া সমস্ত দিবারাত্র জপ করিবে। রাত্রি শেষে তিলোত্তমা অপ্সরী সাধকের নিকট উপস্থিত হন এবং সাধককে চুম্বন আলিঙ্গন প্রদান ও তদীয় ভার্য্যা হইয়া বিহার করেন এবং সাধককে স্বর্গপুরে লইয়া গিয়া থাকেন। ইহাতে সাধক দীর্ঘায়ু হইয়া বিবিধ সুখভোগ করিয়া মৃত্যুর পর রাজবংশে জন্মগ্রহণ করে।

যদি উল্লিখিতরূপে সাধনা দ্বারা অপ্সরাগণ আগমন না করেন, তাহা হইলে ওঁ কটু কটু অমুকী হুং ফট্ স্বাহা আটসহস্র বার এই মন্ত্র জপ করিবে। তৎপরে ওঁ বন্ধ বন্ধ হন হন অমুকীং হুং এই মন্ত্র দ্বারা অপ্সরাদিগকে বন্ধ করিবে। তদনন্তর ওং চল চল অমুকীং বশমানয় হুং ফট্ এই মন্ত্র জপ করিলে অপ্সরাগণ নিশ্চয় বশীভূত হইবেন। ওং সর্ব্বাপ্সর আগচ্ছ আগচ্ছ হুং হুং ফট্ এই মন্ত্রে আহ্বান করিলে তৎক্ষণাৎ অপ্সরাগণের সহিত সাক্ষাৎ হয়। ওং সর্ব্বসিদ্ধি যোগেশ্বরি হ্রীং ফট্ এই মন্ত্র অপ্সরাগণের সান্নিধ্যকারক। ওং ক্লীং স্বাহা এই মন্ত্রে অপ্সরাগণকে অভিমুখ করিতে পারিবে। ওং বাং প্রাং

হুং যং হৌং এই মন্ত্র অপ্সরাদিগের মোহন কারক।

ইতি সিদ্ধতন্ত্রে হরপার্ব্বতীসংবাদে অপ্সরাসাধন নামক অষ্টমোপদেশ।

মহাদেব কহিলেন, অপ্সরাধীন বিধি বর্ণন করিলাম। অতঃপর আর কি শুনিতে ইচ্ছা কর।

মহাদেব কহিলেন অধুনা যক্ষিণীসাধন মন্ত্র বলুন।

মহাদেব কহিলেন, নদীতীরে গমন করিয়া চন্দন দিয়া মণ্ডল করিবে। পরে গুগ্‌গুল দিয়া ধূপ দান ও পূজা করিয়া ওঁ হ্রীং আগচ্ছ সুরসুন্দরী স্বাহা" দশ সহস্র বার এই মন্ত্র জপ করিবে। সাত দিবসকাল এই প্রকার পূজা ও জপাদি করিয়া রাত্রিকালে মহৎ পূজা করিয়া মূলমন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। নিশীথ রাত্রিতে যক্ষিণী সাধকের নিকট আগমন করিবেন এবং সাধককে অভিলষিত প্রার্থনা করিতে কহিবে। তখন সাধক তাহাকে ইচ্ছানুসারে মাতৃ ভগিনী

অথবা ভার্য্যা সম্বোধন করিবে। মাতৃ সম্বোধন করিলে বিবিধ ভোজ্যদ্রব্য ও বস্ত্র অলঙ্কার প্রদান, ভগিনী সম্বোধনে বিবিধ বস্তু ও উত্তম স্ত্রী আনিয়া দেন এবং ভার্য্যা সম্বোধন করিলে সাধকের সর্ব্বাভীষ্ট সিদ্ধ করিয়া থাকেন এবং প্রত্যহ শতসুবর্ণ মুদ্রা প্রদান করেন। সাধক ঐ সমস্ত মুদ্রা সঞ্চয় না করিয়া সমস্তই ব্যয় করিবে, কারণ নতুবা আর প্রদান করিবে না এবং সাধকের সহিত সাক্ষাৎও করেন না।

অন্যপ্রকার। বটবৃক্ষতলে বসিয়া মৎস্য ও মাংসাদি প্রদান করিবে এবং উচ্ছিষ্ট সহিত রাত্রি কালে সহস্র বার "ওঁ কণকবতি মৈথুনপ্রিয়ে স্বাহা" এই মন্ত্র জপ করিবে। এইরূপে সপ্তাহ জপ করিয়া রাত্রিকালে সুগন্ধিদ্রব্য দিয়া পূজা করিবে। নিশীথরাত্রিতে দেবী সর্ব্বালঙ্কারে ভূষিত হইয়া সাধকের নিকট আগমন করিবেন। এবং বস্ত্র, অলঙ্কার, ভোজ্যদ্রব্য এবং অষ্টসুবর্ণমুদ্রা প্রদান করিয়া সাধকের ভার্য্যা হইয়া থাকেন।

প্রকারান্তর। ভূর্জ্জপত্রে গোরোচনা দ্বারা প্রতিমূর্ত্তি লিখিয়া রাত্রিকালে একাকী শয্যায়

উপবেশনপূর্ব্বক একসহস্র বার "ওঁ মাতরাগচ্ছ কামেশ্বরী স্বাহা" এই মন্ত্র জপ করিবে। এইরূপে একমাস কাল জপ করিয়া মাসের শেষ দিবসে উত্তমরূপে পূজা করিয়া, রাত্রি নিশীথসময় পর্য্যন্ত জপ করিতে থাকিবে। এইরূপ করিলে, কামেশ্বরী দেবী আগমন করিয়া, সাধকের ভার্য্যা হন এবং সমস্ত রাত্রি সাধকের সহিত বিহারাদি করিয়া, রাত্রিশেষে শয্যায় অলঙ্কার পরিহারপূর্ব্বক স্বস্থানে প্রতিগমন করেন। এইরূপ সিদ্ধ হইলে সাধক অপর স্ত্রীর সহিত সহবাস করিতে পারিবে না; করিলে নিশ্চয়ই মৃত্যুমুখে পতিত হইবে। এই যক্ষিণী সিদ্ধ হইলে, সাধকে অভিলাষ পূর্ণ হইয়া থাকে।

উপরোক্ত প্রকার মন্ত্রসাধন দ্বারা যদি যক্ষিণী আগমন না করে, তাহা হইলে ওং হূং ফট্ অমুক যক্ষিণী হ্রীং যং যং হুং হুং ফট্ এই মন্ত্র আটসহস্র বার জপ করিলে যক্ষিণী সাক্ষাৎ করিয়া মনোবাঞ্ছা পূর্ণ করিয়া থাকেন।

অতঃপর যক্ষিণীমুদ্রা বলিতেছি, শ্রবণ কর। দুই হস্তে মুষ্টিবন্ধন করত কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় পরস্পর

বেষ্টন এবং পরে তর্জ্জনীদ্বয় প্রসারণপূর্ব্বক অঙ্কুশপ্রকৃতি করিবে। ইহাকে ক্রোধাঙ্কুশী মুদ্রা কহে ইহাতে ত্রিভুবন আকর্ষণ করা যায়।

ওঁ হ্রীং আগচ্ছাগচ্ছ অমুক যক্ষিণী স্বাহা এই মন্ত্রে যক্ষিণীকে আহ্বান করিবে। আহ্বান মুদ্রা অথবা বামহস্তের অঙ্গুষ্ঠ দিয়া "ওং হ্রীং গচ্ছ গচ্ছ অমুকযক্ষিণী পুনরাগমনায় স্বাহা" এই মন্ত্রে যক্ষিণীর বিসর্জ্জন করিবে। উভয় হস্তে মুষ্টিবন্ধন করিয়া মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয় প্রসারণ করিবে। ইহাকে সম্মুখীকরণ মুদ্রা কহে। যক্ষিণীকে আহ্বান করিয়া "ওঁ হ্রীং যক্ষিণী মৈথুনপ্রিয়ে স্বাহা" এইমন্ত্রে সম্মুখীকরণ মুদ্রা কহে। উভয় হস্তে পরস্পর মুষ্টিবন্ধন করিয়া কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বয় প্রসারণ করিয়া আকুঞ্চিত করিবে,ইহাকে সান্নিধ্যকরণী মুদ্রা বলে। "ওং কাম ভোগেশ্বরি স্বাহা" সান্নিধ্যকরণে এই মন্ত্র প্রশস্ত। উভয় হস্তে পরস্পর মুষ্টিবন্ধনপূর্ব্বক "ওং ক্লীং হৃদয়ায় নমঃ" এই মন্ত্রে উভয়মুষ্টি বক্ষস্থলে রাখিবে। এই যক্ষিণীসাধন মন্ত্র ও মুদ্রাবলে সাধক ব্যক্তি অসাধ্য সাধন করিতে সমর্থ হন। দুই হস্তে পরস্পর মুষ্টি বন্ধন করিয়া তর্জ্জনী ও মধ্যমাঙ্গুলিকে

প্রসারিত করিবে। ইঁহাকে প্রমুখী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রায় "ওং সর্ব্বমনোহারিণী স্বাহা" এই মন্ত্র দ্বারা গন্ধপুষ্প ধূপ দীপ ও নৈবেদ্য এই পঞ্চোপচারে যক্ষিণীর পূজা করিবে।

ইতি ভূতডামরতন্ত্রে হরপার্ব্বতী সংবাদে যক্ষিণীসাধন নামক নবমোপদেশ।

অবধৌতিক চিকিৎসা।

দেহের দুর্গন্ধ নিবারণ।

তিল, সর্ষপ, হরিদ্রা ও মেথি একত্রে বাটিয়া মাখিলে শরীরের দুর্গন্ধ নষ্ট হয় এবং শরীর শীতল ও চর্ম্মরোগাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে; অথবা আদার পুষ্প লাউপাতা এবং লোধ একত্রে পেষণ করিয়া গাত্রে মাখিলে গাত্রের দুর্গন্ধ যায়।

দেহ সৌগন্ধ করণ।

শুষ্ক আম্রের আঁটি, হরিতকী, সোদাইল ও আমলকী এই কয়েকটী দ্রব্য একত্রে পেষণ করিয়া গাত্র মার্জ্জন করিলে দেহের সৌগন্ধ বৃদ্ধি

হইয়া থাকে। কিন্তু কুড় চূর্ণ করিয়া মধু ও ঘৃতের সহিত প্রাতঃকালে গাত্রোত্থান করিয়া ভক্ষণ করিলে শরীরে পদ্মের ন্যায় গন্ধ নির্গত হয়।

রূপবান্‌করণ।

তিসি, গম ও পিপ্পলী চূর্ণ করিয়া ঘৃত দ্বারা শরীরে মাখিবে। ইহা দ্বারা মনুষ্য কামদেবের ন্যায় কান্তিমান্ হয়।

আমলকীর পুষ্প ও ফল একত্রে জামের রসে বাটিয়া তাহার সহিত মধুমিশ্রিত করিয়া মাখিলে ইহদ্বারা বৃদ্ধ ব্যক্তিও যুবকের ন্যায় কান্তি প্রাপ্ত হয়।

পুষ্টিকারক ঔষধ।

ধাতকী (ধাই ফুল) এবং সোমরাজী বীজ দুগ্ধের সহিত বাটিয়া পান করিবে। ইহাতে দুর্ব্বল ব্যক্তি স্থূল হইতে পারে।

মুখের দুর্গন্ধনাশক ঔষধ।

কুড় ও কক্কোল চূর্ণ করিয়া মধু ও ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিবে। এই ঔষধ একমাস

ম্বুল মুখে রাখিলে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হইয়া কতকী পুষ্পের ন্যায় সৌগন্ধ হয়।

সুশ্রী হইবার ঔষধ।

হরিদ্রা, বচ, কুড়, পিপ্পলী, যমানী, মরিচ, শুন্ধ এবং শুঠ এই সকল দ্রব্য সমভাগে লইয়া চূর্ণ করিবে। পরে মধুর সহিত মাড়িয়া সাত দিবস ভক্ষণ করিবে। ইহাতে বর্ণ উজ্জ্বল ও সুশ্রী হয়। অধিক দিন সেবনে বিশেষ উপকার জানা যায়।

শুক্লবর্ণ কেশ কৃষ্ণবর্ণ করণ

মুথা, সর্ষপ, বেণার মূল, নখী ও আমলকী এই কয়েকটী দ্রব্য সমপরিমাণে লইয়া একত্র পেষণ করত মস্তকে মাখিবে। এইরূপ কিছু দিন ব্যবহার করিলে শুক্লকেশ কৃষ্ণবর্ণ হইবে।

বলকারক ঔষধ।

ভূমি কুষ্মাণ্ডের মূল তিন তোলা, শশার মূল দেড় তোলা, দুগ্ধ ১ সের। প্রথমতঃ উক্ত দুই দ্রব্যকে পিষিয়া প্রস্তুত করিবে। তদনন্তর দুগ্ধকে পাক করিয়া ঈষৎ উষ্ণ থাকিতে থাকিতে ঐ পিষিত দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া পাক করিবে।

ইরূপে কিছুদিন রাত্রিকালে পান করিলে শুক্র বৃদ্ধি হয়।

অন্যপ্রকার। পিপ্পলীর বীজ চূর্ণ ২ মাসা, ভূমি কুষ্মাণ্ডের মূল ২ তোলা, ইক্ষু মূল ১ তোলা, এবং দুগ্ধ ১ সের। এই সকল দ্রব্য উত্তমরূপে পেষণ করিয়া উষ্ণ দুগ্ধের সহিত প্রত্যহ রাত্রিকালে পান করিবে। ১০।১৫ দিন এই প্রকার ব্যবহার করিলে, দেহে অধিক পরিমাণে শুক্র জন্মিয়া থাকে।

প্রকারান্তর। ভূমি কুষ্মাণ্ডের মূল ২ তোলা, ঘৃত ৮ তোলা, দুগ্ধ ১ সের। প্রথমে ভূমি কুষ্মাণ্ডের মূলকে পেষণ করিয়া ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিবে। তৎপরে উষ্ণ দুগ্ধের সহিত রাত্রিকালে পান করিবে। এইরূপ ২০।২৫ দিন ব্যবহার করিলে শরীরে অত্যধিক শুক্র জন্মে এবং অত্যন্ত তেজস্বী হইয়া থাকে। এই ঔষধ বৃদ্ধ ব্যক্তি একমাস কাল সেবন করিলে যুবকের ন্যায় মৈথুন সমর্থ হয়।

গোক্ষুর বীজ চূর্ণ, কুলেখাড়া শাকের বীজ, শতমূলী, শুকসিম্ব বা আলকুশের বীজ, গোরক্ষ

চাউল্যা মূল, বেড়েলা মূল। এই ছয়টি দ্রব্য পৃথক্ পৃথক্ চূর্ণ করত বস্ত্রে ছাঁকিয়া প্রত্যেক দ্রব্যের চূর্ণ ৬ তোলা করিয়া লইবে এবং একটি বোতলের মধ্যে স্থাপন করিয়া ছিপিবন্ধ করিয়া রাখিবে। রাত্রিকালে উষ্ণদুগ্ধের সহিত এক মাত্রা দুই তোলা চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া পান করিবে। এইরূপে একবিংশতি দিবস সেবন করিলে দেহে অপরিমিত শুক্র জন্মে।

এই কয়েকটী বলকারক ঔষধ সেবনের মধ্যে মৈথুনাদি কর্ম্ম ও যাহাতে শুক্র ক্ষয় হইতে পারে এরূপ সামগ্রী সেবন করিবে না এবং শাক, অম্ল লঙ্কার ঝাল, অধিক মিষ্টদ্রব্য খাইবে না এবং পরিশ্রমাদি পরিত্যাগ করিবে।

মৃতবৎসা নারীর সন্তান রক্ষার উপায়।

এক সময়ে মহাদেব পার্ব্বতীকে জিজ্ঞাসা করিলেন, দেবি! কি কারণে স্ত্রীলোকের মৃত-বৎসা দোষ জন্মে এবং কি উপায়ে তাহা নিরাকরণ হয়?

পার্ব্বতী কহিলেন, আপনি ভক্তিনিবেশপূর্ব্বক শ্রবণ করুন। যে গোবৎস অত্যন্ত পিপাসিত

হইবা জল পান করিতে যায়, ঐ পিপাসিত গো বৎসকে যে দুষ্টা রমণী জল পান করিতে না দিয়া দূর করিয়া দেয়, সেই পাপীয়সী মৃত হইয়া যমালয়ে গমন করে। তথায় ঘোরতর কুম্ভীপাক নরকে সপ্ত মন্বন্তর যন্ত্রণা ভোগ করিয়া পরে কাকযোনিতে শতবার ও গৃধিনী যোনিতে সহস্র বার জন্মগ্রহণ করিতে হয়। তৎপরে পর্য্যায় ক্রমে শূকরী কুক্কুরী, ভেকী এই সকল যোনিতে সপ্তযুগ অপেক্ষাও অধিককাল ভোগ করিয়া মানবীদেহ প্রাপ্ত হইয়া প্রতিজন্মেই দুরাচার ধর্ম্মভ্রষ্ট পুরুষের সহিত যোগ হইয়া মৃতবৎসা হইয়া থাকে। সর্ব্বান্তর্যামী মহাদেব যোগমায়া মুখে এই কথা শ্রবণ করিয়া দুঃখিতচিত্তে পুনরায় কহিলেন, দেবি! যে কারণে মৃতবৎসা জন্মে, তাহা পরিজ্ঞাত হইলাম, এক্ষণে যাহাতে ঐ দোষ নিঃশেষ হইয়া নিবৃত্ত হয়; তাহার উপায় বর্ণন করুন।

তখন যোগমায়া যোগেশ্বরের সম্মুখবর্ত্তিনী হইয়া কয়েকটী যোগ বলিলেন, যথা—

ঋতুস্নানের দিন বেদমন্ত্র সং—

ভক্তিপূর্ব্বক ব্রাহ্মণকে সবৎসা ধেনু দান ক... ব এবং বিধিপূর্ব্বক সূর্য্যদেবের পূজা করিতে হয়। তৎপরে নিম্নলিখিত ঔষধ পান করিলে মৃতবৎসা দোষ নিবারণ হইয়া সন্তান দীর্ঘজীবী হয়।

মৃতবৎসার ঔষধ।

এ বর্ণা গাভীর দুগ্ধ ১৮ তোলা, গণ্ডারের মাংস ২ তোলা, গণ্ডারের রক্ত ৪ তোলা, বকপুষ্প বৃক্ষের মূলের ছাল ১ তোলা, এই তিন দ্রব্যকে দুগ্ধের সহিত পেষণ করিয়া পান করিবে এব এই ঔষধ দ্বারা পুত্র জন্মিয়া ভূমিষ্ঠ হইলে পুন... কার ঋতুবস্ত্রের রক্ত কিঞ্চিৎ জলে ধৌত করিয়া কণ্ঠে ধারণ করাইয়া দিতে হয়।

পালিতা মাদারের মূলের ত্বকের রস ৪ তোলা গাভিদুগ্ধ ১৬ তোলা, এই দুই দ্রব্য একত্র করিয়া ঋতুস্নানের পর পবিত্র হইয়া ভক্তিপূর্ব্বক পান করিলে মৃতবৎসা দোষ নষ্ট হইয়া সুন্দর পুত্র জন্মে। এই মতে তিন দিবস এই ঔষধ সেবন করিতে হয়। এই ঔষধের আরও দুইটা বিশেষ গুণ আছে, জন্মবন্ধ্যা ও কাকবন্ধ্যা দোষও ... হইয়া থাকে

ঋতুস্নানের দিবস পবিত্র হইয়া সূর্য্যদেবকে প্রণাম করিয়া মৃতবৃক্ষের উপর যে কোন জীবিত ক্ষুদ্রবৃক্ষ জন্মিয়া থাকে, তাহার মূল কটিদেশে বন্ধন করিয়া রাখিলে, মৃতবৎসাদোষ নষ্ট হইয়া দীর্ঘজীবী পুত্র জন্মে।

স্ত্রীলোকের স্তনে বেদনা হইলে, তৎপ্রতিকার।

দুই তোলা জটামাংসী জলের সহিত পিষিয়া স্তনে প্রলেপ দিলে, স্তনবেদনার নিবৃত্তি হইয়া থাকে।

কিঞ্চিৎ জল দিয়া ঘৃতকুমারীর মূল এক তোলা হরিদ্রামূল এক তোলা বাটিয়া স্তনে প্রলেপ স্তনের অসুখ ও বেদনা আশু নিবারণ হয়।

স্তনকীল বা স্তনে ঠুনকা রোগের প্রতীকার

এই রোগ স্তনের মাংস ও রক্ত দুষ্ট হইলেই জন্মে। এই রোগের প্রারম্ভে অপক্কাবস্থায় ৫।৭ টী জোঁক লাগাইয়া অধোপায়া রক্ত মোক্ষণ করিতে হয়, তাহার পরদিবস সোণামুখী বা রেউচিনি ইহাতে চিনি মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিলে, কতক বিরেচন হইতে হইবে। জ্বালা না থাকিলে অগ্নি দিয়া স্বেদ করা প্রশস্ত। তৎপরে প্রলেপ দিবে।

যব ২ তোলা, মুগ ২ তোলা এবং গোধূম তোলা। এই তিন দ্রব্যকে কিঞ্চিৎ জল দিয়া অগ্নিতে সিদ্ধ করিবে, পরে উহাকে পিষিয়া স্তনের উপর প্রলেপ দিলে অতি শীঘ্র স্তনের ঠন্‌কা রোগ নিবারণ হয়। জ্বালা নিবারণ ... জন্য এই প্রলেপ দিয়া ৬ দণ্ড রাখিবে, পরে পুনরায় ঐরূপ করিয়া প্রলেপ দিবে। ২।৩ দিন এইপ্রকারে দিলে নিবৃত্তি হইয়া থাকে। ঐ কয় দিন লঘু বস্তু আহার করিয়া থাকিতে হয়, স্নান ও তেল মর্দ্দন নিষেধ।

পাকা ধূতুরা ফল ও হরিদ্রা কিঞ্চিৎ জলের সহিত বাটিয়া ঈষৎ উষ্ণ করিয়া লেপন করিবে। ইহাতেও স্তনের দাহ নিবৃত্তি হইয়া থাকে। যে সময় স্তনে জ্বালা করে, কিম্বা স্তন পাকিয়া উঠে, সে সময় সর্ব্বদা স্তনের দুগ্ধ দোহন করিয়া ফেলিয়া দিবে, উহা বালককে পান করিতে দিবে না। দোহন করিয়া ফেলিলে, অনেকাংশে রোগের ক্ষয় হইয়া থাকে।

স্তনে দুগ্ধ বৃদ্ধি করিবার উপায়।

বন কাপাস বা রাম কাপাসের মূল ১ তোলা,

ইক্ষু বৃক্ষের মূল ১ তোলা, এই দুই দ্রব্য ৮।০ তোলা কাঁজির সহিত পিষিয়া পান করিবে, তাহা হইলে স্তনে দুগ্ধ হইয়া থাকে। ২।৩ দিন সেবন করিবে।

ভূমি কুষ্মাণ্ডের মূল ২ তোলা চূর্ণ করিয়া সুরার সহিত পান কবিলে স্তনে দুগ্ধ বৃদ্ধি হয়।

ভূমি কুষ্মাণ্ডের রস ৮ তোলা ", দুগ্ধ তোলার সহিত পান করিলে স্তনের দু"। বৃদ্ধি হয়।

যৌবন পতিত হইতে না দিবার উপায়।

মূর্চ্ছিততিলতৈল ৪ সের, মুণ্ডরী * ৮ সের, জল ৬৪ সের এবং মুণ্ডরীকল্ক ১ সের। প্রথমতঃ ৮ সের মুণ্ডরীকে কুটিয়া ৬৪ সের জলে পাক করিবে যো ।সের জল অবশিষ্ট থাকিতে বস্ত্রে ছাঁকিবে সেই ক্বাথ ও মুণ্ডরীর কল্ক, এই তিন দ্রব্য একত্র করিয়া এবং ১ সের মুণ্ডরীকে পেষণ করিয়া তাহার ক্বাথ লৌহপাত্রে মৃদু জালে পাক করিবে এব মধ্যে ২ ঘণ্টন করিতে থাকিবে। জল শো' হইলে কল্কদ্রব্য কিঞ্চিৎ লইয়া অঙ্গুলি দ্বারা মর্দ্দন করিলে, যদি একটী বাতির মত প্রস্তুত হয়, কিম্ব

---

* মণ্ডরী ক্ষুদ্রবৃক্ষ, মাঠের মধ্যে জন্মিয়া থাকে। প্রো কদম্ব পুষ্পের ন্যায় পুষ্পের আকৃতি, ইহাকে কদম্ব কহে।

অগ্নিতে নিঃক্ষেপ করিলে যদি শব্দ না হয়, তাহা হইলে উত্তম পাক হইয়াছে, জানিবে এবং তৎক্ষণাৎ নামাইয়া ছাঁকিয়া মৃন্ময় ভাণ্ডে স্থাপন করিবে। এই তৈল গর্ভ হইবার পূর্ব্ব হইতে প্রত্যহ নস্য গ্রহণ করিলে, অথবা প্রতি রজস্বলাতে ৩।৭ দিন নস্য কিম্বা ২ তোলা করিয়া পান করিলে, স্তন পতিত হয় না। স্তনদ্বয় অত্যন্ত উচ্চ হইয়াই থাকে। যৌবন পতিত হইয়া গেলেও এই তৈলের অচিন্ত্যনীয় প্রভাবে পুনর্ব্বার উন্নত হইয়া থাকে।

অন্যপ্রকার মূর্চ্ছণকরা তিলতৈল ১ সের গাম্ভারী বৃক্ষের সুপক্ক ছালের রস ৪ সের, গাম্ভারীর ছাল একপোয়া। প্রথমে গাম্ভারী বৃক্ষের সুপক্ক ত্বক্ কিঞ্চিৎ জল দিয়া কুট্টিত করিবে। তাহারই রস চারি সের লইতে হয়। রস নির্গমনের অসম্ভব হইলে, ঐরূপ ছাল ২সের, ১৬ সের জলে মন্দ মন্দ জ্বাল দিয়া পাক করিবে, অবশিষ্ট ৪সের ক্বাথ থাকিবে। সেই ক্বাথ এবং উক্ত বৃক্ষের সুপক্ক ছাল ১ সের তাহাকে পেষণ করিয়া এই তিনবস্তু একত্র করিয়া সেইপাত্রে মৃদু অগ্নি সন্তাপে

পাক করিবে, মধ্যে মধ্যে ঘাঁটিতে হয়। যত-বিলম্বে পাক হয়, ততই গুণবৃদ্ধি। পরে পাকসিদ্ধ হইলে উক্ত তৈলকে বস্ত্রে করিয়া ছাঁকিয়া একটী ভাণ্ডে স্থাপন করিবে। এই তৈল স্তনে মৰ্দ্দন করিয়া, কার্পাসের তুলা দিয়া স্তনের উপরে, [illegible] করিলে, চিরদিনের পতিত স্তন পুনর্ব্বার উ[illegible]ত হইয়া নবযৌবন প্রাপ্ত হয়।

কটিদেশ ক্ষীণ করিবার উপায়।

মাধবীলতার মূলের ছাল ১ তোলা সুরবর্জিত-দাদ্ধ ৮ তোলার সহিত সুন্দররূপে পিষিয়া প্রত্যহ প্রাতঃকালে পান করিবে এবং শরীরের মধ্যস্থল বস্ত্রদ্বারা দৃঢ়বন্ধন করিয়া রাখিবে। এইরূপে এক-মাস কাল ব্যবহার করিলে, মধ্যস্থল দিনে দিনে ক্ষীণ হইয়া থাকে।

বাধক রোগের চিকিৎসা।

মোথ ১ তোলা ৮ তোলা দুগ্ধের সহিত বাটিয়া, প্রত্যহ প্রাতঃকালে পান করিবে। এইরূপে এক-বিংশতি দিন পর্য্যন্ত দুগ্ধের সহিত মোথা ভক্ষণ করিলে বাধক, বন্ধ্যা, মৃতবৎসা, মূঢ়গর্ভা, কাক-বন্ধ্যা, মৃতপুত্রা, এই সমস্ত নিবারণ হয় এবং এই

ঔষধ সর্ব্বদোষকে প্রশমন করিয়া দীর্ঘজীবী সুস ন্তান প্রসব করায়।

অমর বেলের মূল ১ তোলা, ৮ তোলা আমানিতে পিষিয়া ভক্ষণ করিবে। ঋতুকালে তিন দিন ব্যবহার করিলে বাধক দোষ নিবৃত্তি হয়।

শুঠ চূর্ণ অর্দ্ধ তোলা, বটের নামালের অগ্রভাগ চূর্ণ অর্দ্ধ তোলা, ৪ তোলা, বাবলা পাতার রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিবে এইরূপে তিনদিন ঔষধ সেবন করিয়া চিঁড়াভাজা লবণ তৈলসংযুক্ত করিয়া খাইবেক এবং দুগ্ধ পান করিবেক। চতুর্থ দিবস হরিদ্রা তৈল মাখিয়া স্নান করিবে। ইহাতে বাধক নিবারণ হয়।

ঋতুবন্ধ হইয়া থাকিলে, তন্নিবারণের উপায়

২ তোলা জবাপুষ্প ৮ তোলা আমানির সহিত পিষিয়া পান করিলে, স্ত্রীলোক রজঃস্বলা হয় এইরূপ সপ্তাহ ভক্ষণ করিবে। শাক অম্ল মৎ নিষেধ।